



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №131

Осадчая Т.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	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	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			33,8	41,3	102,1	885,7	34,3		122,6	374,9	75,4	5,4
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,9	44,9	176	1222	53,6		161,5	444,9	101,6	9,1
Итого за день			39,9	44,9	176	1222	53,6		161,5	444,9	101,6	9,1

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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
15,01	Котлета Маленький секрет с сыром	100	20,9	24,8	13,3	392,1	0,8		20	298,6	70,5	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	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			36	40,3	116,9	975,8	15,8		118,3	588,7	165,6	8,7
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			42,1	43,9	190,8	1312,1	35,1		157,2	658,7	191,8	12,4
Итого за день			42,1	43,9	190,8	1312,1	35,1		157,2	658,7	191,8	12,4

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1		60,3	208,4	41,5	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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			24,5	43,3	113	910	40,7	124,9	294	80,2	4,7
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,6	46,9	186,9	1246,2	60,1	163,8	364	106,5	8,5
Итого за день			30,6	46,9	186,9	1246,2	60,1	163,8	364	106,5	8,5

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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			25,8	22	160,8	911,3	12,7		139,6	419	141,1	10,6
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			31,9	25,6	234,7	1247,5	32,1		178,5	489	167,4	14,3
Итого за день			31,9	25,6	234,7	1247,5	32,1		178,5	489	167,4	14,3

День: пятница

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												
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8		30,4	79,9	28,6	1,4
449,03	Плов из курицы	250	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	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			23,8	23	122	757,9	34,1		105,9	297,7	78,9	6,7
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			29,9	26,6	195,9	1094,1	53,4		144,8	367,7	105,1	10,5
Итого за день			29,9	26,6	195,9	1094,1	53,4		144,8	367,7	105,1	10,5

День: понедельник

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7		59,7	243	69,5	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
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			25,3	40,9	101,6	846,6	41		114,1	365,6	114,6	6,6

Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			31,4	44,5	175,5	1182,8	60,3	153	435,7	140,9	10,3
Итого за день			31,4	44,5	175,5	1182,8	60,3	153	435,7	140,9	10,3

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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	109,9	819,5	37	151,5	344,8	130	4,8
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,4	33,1	183,8	1155,7	56,3	190,3	414,9	156,2	8,5
Итого за день			33,4	33,1	183,8	1155,7	56,3	190,3	414,9	156,2	8,5

День: среда

Неделя: 2

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	
Обед и полдник 5-11 классы												
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	
482,06	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	143,4	106	117,2	76,1	39	2,5	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
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			17,8	21,9	127,6	757,9	121,5	188,1	263	96	6,1	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			23,9	25,5	201,5	1094,2	140,9	227	333,1	122,2	9,8	
Итого за день			23,9	25,5	201,5	1094,2	140,9	227	333,1	122,2	9,8	

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
5,44	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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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			24	30,4	99,7	737,6	59,8	202,7	252,4	108,5	5,9

Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,1	34	173,6	1073,9	79,2	241,6	322,5	134,7	9,6
Итого за день			30,1	34	173,6	1073,9	79,2	241,6	322,5	134,7	9,6

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											
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
30	Ризотто с мясом	250	16,1	12,2	44,2	375,8	16,1	65,3	215,4	92,3	2,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
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			23	20,8	100,6	688	39,2	123,2	309,9	125,5	4,7
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			29,1	24,4	174,5	1024,3	58,5	162,1	379,9	151,7	8,4
Итого за день			29,1	24,4	174,5	1024,3	58,5	162,1	379,9	151,7	8,4
Итого всего средняя			32,2	34,9	189,3	1165,3	63	178	421	137,8	10,1