

утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №131

Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3
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	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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			24,6	44,6	103,1	883,1	37,4	106,3	273,9	62,9	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,4	79,9	187,8	1631,6	52,2	183,2	579,1	114,9	8,7
Итого за день			53,4	79,9	187,8	1631,6	52,2	183,2	579,1	114,9	8,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4
	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			23	29,4	49,9	543,6	16,8	186,5	357,4	105,7	7,2
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	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			37,5	41,5	125,1	1023,6	15,8	128,5	625	177,8	9,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60,5	70,8	175	1567,2	32,6	315	982,4	283,5	16,9
Итого за день			60,5	70,8	175	1567,2	32,6	315	982,4	283,5	16,9

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
30,05	Вок с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	0,4
	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			20	38,3	95	781,8	36,7	88,3	230	51,4	3,6
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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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			26,6	20,8	92,5	633,8	48,8	183,6	224,9	125,1	6,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,5	59,2	187,5	1415,6	85,6	271,9	454,8	176,5	10
Итого за день			46,5	59,2	187,5	1415,6	85,6	271,9	454,8	176,5	10

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 5-11 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	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
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	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1
	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			27,1	45	88	840,6	130	191	338	105	7,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,1	62,6	218,9	1568,1	145,3	297,8	652,1	209,3	15,6
Итого за день			44,1	62,6	218,9	1568,1	145,3	297,8	652,1	209,3	15,6

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 5-11 классы											
Завтрак											
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18	16,6	90	558,8	21,3	72,5	208,8	48,3	5,3
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
430,05	Запеканка картофельная с мясом	250	19,8	19,3	45,2	422,5	32,9	45,9	290,5	69,8	4,4
	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			27,2	26,2	112	760,8	48,9	86,8	391,1	104,6	6,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,2	42,8	202	1319,7	70,2	159,3	599,9	152,9	11,7
Итого за день			45,2	42,8	202	1319,7	70,2	159,3	599,9	152,9	11,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	1,2	176	167,2	31,5	1,4

	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
Итого за Завтрак			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3
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
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,5	62	203,3	1455,5	58,5	315,2	555,7	159,3	10,8
Итого за день			34,5	62	203,3	1455,5	58,5	315,2	555,7	159,3	10,8

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 5-11 классы											
Завтрак											
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	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			22,5	20,6	89,4	645,1	24,8	100,2	270	94,4	3,3
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	100	12,7	7,2	2,2	124,3	23,4	7,7	243,3	14	6,5
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			28,6	25,6	109	750,8	46,6	137,8	552,9	130	14,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,1	46,3	198,4	1396	71,4	238	822,9	224,3	18,1
Итого за день			51,1	46,3	198,4	1396	71,4	238	822,9	224,3	18,1

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 5-11 классы											
Завтрак											
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2	1	297,7	395,3	48,4	1,7
	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			32,3	22,5	82,4	646,4	17,2	321,2	418,1	61,6	4,5
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
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,2	44,4	210	1404,3	138,7	509,3	681,1	157,6	10,6
Итого за день			50,2	44,4	210	1404,3	138,7	509,3	681,1	157,6	10,6

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	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 5-11 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	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	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	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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			35,9	41,6	100,8	891,7	23,5	109,7	369,5	72,6	5,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,2	62,8	178,9	1445,7	63,1	260,1	542,4	152,8	9,4
Итого за день			54,2	62,8	178,9	1445,7	63,1	260,1	542,4	152,8	9,4

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 5-11 классы												
Завтрак												
30	Ризотто с мясом	250	16,1	12,2	44,2	375,8	16,1		65,3	215,4	92,3	2,7
	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			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6		98,4	239,5	103,7	3,8
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	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			28,3	51,1	111,8	989,1	25,5		159,2	463,3	129,5	9,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,7	68,8	195,4	1569,9	64,1		257,6	702,8	233,1	13,4
Итого за день			46,7	68,8	195,4	1569,9	64,1		257,6	702,8	233,1	13,4
Итого всего средняя			48,6	60	195,7	1477,4	78,2		280,7	657,3	186,4	12,5