

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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №61  
Астахова Л.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 2,07                               | Бутерброд с маслом             | 40/10           | 3,2                     | 5,5  | 22,2 | 173,0                                     |               |  | 10,3                         | 29,0  | 5,4  | 0,9 |
| 262,03                             | Каша пшенная молочная с маслом | 200/10          | 8,6                     | 9,8  | 26,1 | 159,6                                     | 1,3           |  | 140,8                        | 137,7 | 37,6 | 1,6 |
| 904,06                             | Мандарин свежий                | 120             | 0,1                     |      | 12,0 | 48,0                                      |               |  |                              |       |      |     |
| 642,02                             | Какао на молоке                | 200             | 3,9                     | 3,8  | 23,1 | 142,6                                     | 13,2          |  | 120,5                        | 90,0  | 14,0 | 0,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                |                 | 15,8                    | 19,1 | 83,4 | 523,2                                     | 14,5          |  | 271,6                        | 256,7 | 57,0 | 2,7 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                |                 | 15,8                    | 19,1 | 83,4 | 523,2                                     | 14,5          |  | 271,6                        | 256,7 | 57,0 | 2,7 |
| <b>Итого за день</b>               |                                |                 | 15,8                    | 19,1 | 83,4 | 523,2                                     | 14,5          |  | 271,6                        | 256,7 | 57,0 | 2,7 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                                                  |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                                                | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                                                  |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                                  |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 29,01/<br>954                      | Паста Карбонара из филе<br>куриного/Огурец свежий<br>"Пикантный" | 200/5/45        | 17,4                    | 15,3 | 43,5 | 369,8                                     | 5,9           |  | 214,5                        | 216,0 | 57,1 | 2,4 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с клубникой                                        | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8 | 64,7                                      | 8,8           |  | 2,9                          | 3,6   | 2,0  | 0,1 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                                          | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                                                  |                 | 19,0                    | 15,9 | 67,3 | 472,5                                     | 14,7          |  | 220,4                        | 228,6 | 61,1 | 2,5 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                                                  |                 | 19,0                    | 15,9 | 67,3 | 472,5                                     | 14,7          |  | 220,4                        | 228,6 | 61,1 | 2,5 |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                  |                 | 19,0                    | 15,9 | 67,3 | 472,5                                     | 14,7          |  | 220,4                        | 228,6 | 61,1 | 2,5 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 3,04                               | Бутерброд с сыром              | 30/20           | 7,6                     | 6,3  | 26,8 | 150,2                                     | 0,1           |  | 126,0                        | 99,5  | 17,1 | 0,5 |
| 284,96                             | Омлет натуральный с маслом     | 150/5           | 11,2                    | 12,7 | 12,7 | 257,2                                     | 0,5           |  | 94,1                         | 157,4 | 24,1 | 1,4 |
| 25,02                              | Яблоко свежее                  | 120             | 0,4                     | 0,4  | 12,6 | 47,0                                      | 12,0          |  | 16,0                         | 11,0  | 9,0  | 0,7 |
| 685,96                             | Чай с сахаром                  | 200             |                         |      | 15,0 | 59,9                                      |               |  | 0,5                          |       |      | 0,1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                |                 | 19,2                    | 19,4 | 67,1 | 514,3                                     | 12,6          |  | 236,6                        | 267,9 | 50,2 | 2,7 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                |                 | 19,2                    | 19,4 | 67,1 | 514,3                                     | 12,6          |  | 236,6                        | 267,9 | 50,2 | 2,7 |
| <b>Итого за день</b>               |                                |                 | 19,2                    | 19,4 | 67,1 | 514,3                                     | 12,6          |  | 236,6                        | 267,9 | 50,2 | 2,7 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                 |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 444,96                             | Филе куриное тушеное в белом<br>соусе           | 100             | 14,2                    | 11,7 | 20,6 | 148,3                                     | 1,2           |  | 113,3                        | 137,0 | 30,8 | 1,3 |
| 466,96<br>/954                     | Булгур припущенный/Огурец свежий<br>"Пикантный" | 150/20          | 3,9                     | 5,4  | 39,4 | 232,1                                     | 1,9           |  | 116,1                        | 89,7  | 19,3 | 0,8 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с облепихой                       | 200             | 0,2                     | 0,8  | 15,8 | 72,2                                      | 12,0          |  | 3,8                          | 1,4   | 4,5  | 0,3 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                         | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8  | 22,8                                      |               |  | 1,8                          | 5,4   | 1,2  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                                 |                 | 19,2                    | 18,2 | 80,6 | 475,4                                     | 15,1          |  | 235,0                        | 233,5 | 55,8 | 2,4 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                                 |                 | 19,2                    | 18,2 | 80,6 | 475,4                                     | 15,1          |  | 235,0                        | 233,5 | 55,8 | 2,4 |
| <b>Итого за день</b>               |                                                 |                 | 19,2                    | 18,2 | 80,6 | 475,4                                     | 15,1          |  | 235,0                        | 233,5 | 55,8 | 2,4 |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 673,11                             | Котлеты из индейки             | 100             | 14,2                    | 13,8 | 19,6 | 256,6                                     | 0,5           |  | 106,1                        | 164,2 | 31,9 | 1,6 |
| 472,96                             | Пюре картофельное              | 150             | 3,3                     | 5,1  | 25,1 | 147,7                                     | 14,0          |  | 118,1                        | 98,4  | 16,2 | 1,2 |
| 685,96                             | Чай с сахаром                  | 200             |                         |      | 15,0 | 59,9                                      |               |  | 0,5                          |       |      | 0,1 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                |                 | 19,0                    | 19,4 | 67,7 | 502,2                                     | 14,5          |  | 227,7                        | 271,6 | 50,1 | 2,9 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                |                 | 19,0                    | 19,4 | 67,7 | 502,2                                     | 14,5          |  | 227,7                        | 271,6 | 50,1 | 2,9 |
| <b>Итого за день</b>               |                                |                 | 19,0                    | 19,4 | 67,7 | 502,2                                     | 14,5          |  | 227,7                        | 271,6 | 50,1 | 2,9 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 3,04                               | Бутерброд с сыром              | 30/20           | 7,6                     | 6,3  | 18,6 | 150,2                                     | 0,1           |  | 91,2                         | 99,5  | 17,1 | 0,5 |
| 257,96                             | Каша ячневая молочная с маслом | 200/10          | 7,4                     | 9,4  | 20,5 | 190,6                                     | 1,3           |  | 63,1                         | 84,6  | 30,4 | 1,8 |
| 904,06                             | Мандарин свежий                | 120             | 0,1                     |      | 12,0 | 48,0                                      |               |  |                              |       |      |     |
| 642,02                             | Какао на молоке                | 200             | 3,9                     | 3,8  | 23,1 | 142,6                                     | 13,2          |  | 120,5                        | 90,0  | 14,0 | 0,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                |                 | 19,0                    | 19,5 | 74,2 | 531,4                                     | 14,6          |  | 274,8                        | 274,1 | 61,5 | 2,5 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                |                 | 19,0                    | 19,5 | 74,2 | 531,4                                     | 14,6          |  | 274,8                        | 274,1 | 61,5 | 2,5 |
| <b>Итого за день</b>               |                                |                 | 19,0                    | 19,5 | 74,2 | 531,4                                     | 14,6          |  | 274,8                        | 274,1 | 61,5 | 2,5 |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                               |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                             | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                               |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                               |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 449,96                             | Плов из индейки/Огурец "Пряный /3,36 молодец" | 200/50          | 17,1                    | 15,9 | 42,5 | 382,2                                     | 3,2           |  | 128,7                        | 234,5 | 53,4 | 2,2 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с шиповником                    | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2 | 102,5                                     | 11,8          |  | 99,5                         | 2,6   | 2,6  | 0,5 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                       | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                               |                 | 19,1                    | 16,6 | 72,7 | 522,7                                     | 15,0          |  | 231,2                        | 246,1 | 58,0 | 2,7 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                               |                 | 19,1                    | 16,6 | 72,7 | 522,7                                     | 15,0          |  | 231,2                        | 246,1 | 58,0 | 2,7 |
| <b>Итого за день</b>               |                                               |                 | 19,1                    | 16,6 | 72,7 | 522,7                                     | 15,0          |  | 231,2                        | 246,1 | 58,0 | 2,7 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                           |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                         | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                           |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                           |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 258,0                              | Каша молочная геркулесовая с маслом       | 200/10          | 6,4                     | 7,1  | 37,8 | 253,5                                     | 1,3           |  | 112,3                        | 116,4 | 29,1 | 1,9 |
| 297,2                              | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/10          | 11,7                    | 11,6 | 21,5 | 218,9                                     | 0,6           |  | 144,8                        | 144,0 | 17,4 | 0,6 |
| 12,2                               | Чай фруктовый с облепихой                 | 200,0           | 0,2                     | 0,8  | 15,8 | 72,2                                      | 12,0          |  | 3,8                          | 1,4   | 4,5  | 0,3 |
| 52,1                               | Хлеб витаминизированный                   | 30,0            | 0,9                     | 0,3  | 4,8  | 22,8                                      |               |  | 1,8                          | 5,4   | 1,2  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                           |                 | 19,2                    | 19,8 | 79,9 | 567,4                                     | 13,9          |  | 262,7                        | 267,2 | 52,2 | 2,8 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                           |                 | 19,2                    | 19,8 | 79,9 | 567,4                                     | 13,9          |  | 262,7                        | 267,2 | 52,2 | 2,8 |
| <b>Итого за день</b>               |                                           |                 | 19,2                    | 19,8 | 79,9 | 567,4                                     | 13,9          |  | 262,7                        | 267,2 | 52,2 | 2,8 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 63,08                              | Фрикадельки из свинины         | 100             | 6,0                     | 7,1  | 30,2 | 229,7                                     | 0,5           |  | 83,5                         | 78,7  | 23,0 | 1,1 |
| 463,96                             | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 7,7                     | 8,8  | 21,4 | 201,6                                     |               |  | 48,9                         | 183,5 | 31,7 | 1,4 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с шиповником     | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2 | 102,5                                     | 11,8          |  | 99,5                         | 2,6   | 2,6  | 0,5 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                |                 | 15,7                    | 16,6 | 81,8 | 571,8                                     | 12,3          |  | 234,9                        | 273,8 | 59,3 | 3,0 |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |                                |                 | 15,7                    | 16,6 | 81,8 | 571,8                                     | 12,3          |  | 234,9                        | 273,8 | 59,3 | 3,0 |

|         |      |      |      |       |      |       |       |      |     |
|---------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| за день | 15,7 | 16,6 | 81,8 | 571,8 | 12,3 | 234,9 | 273,8 | 59,3 | 3,0 |
|---------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|-----|

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                             |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                           | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Завтрак 1-4 классы          |                                                 |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| Завтрак                     |                                                 |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| 33                          | Салат из свежей капусты с огурцом<br>"Здоровье" | 100             | 1,5                     | 2,4  | 11,6 | 68,8                                      | 12,4          | 37,9                         | 25,9  | 15,8 | 0,9 |
| 284,06                      | Омлет натуральный                               | 180             | 13,4                    | 13,7 | 29,6 | 308,6                                     | 0,6           | 112,9                        | 163,7 | 28,9 | 1,7 |
| 630,96                      | Чай с молоком                                   | 200             | 2,9                     | 3,2  | 22,4 | 119,9                                     | 1,3           | 120,5                        | 80,0  | 14,0 | 0,2 |
| 52,06                       | Хлеб витаминизированный                         | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8  | 22,8                                      |               | 1,8                          | 5,4   | 1,2  |     |
| Итого за Завтрак            |                                                 |                 | 18,7                    | 19,6 | 68,4 | 520,1                                     | 14,3          | 273,1                        | 275,0 | 59,9 | 2,8 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы |                                                 |                 | 18,7                    | 19,6 | 68,4 | 520,1                                     | 14,3          | 273,1                        | 275,0 | 59,9 | 2,8 |
| Итого за день               |                                                 |                 | 18,7                    | 19,6 | 68,4 | 520,1                                     | 14,3          | 273,1                        | 275,0 | 59,9 | 2,8 |
| Итого всего средняя         |                                                 |                 | 21,5                    | 20,8 | 70,5 | 557,0                                     | 56,5          | 213,3                        | 337,3 | 84,5 | 3,2 |