



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) 5-11 класс 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) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
63,02	Фрикадельки из индейки	100	11,1	6,4	16,5	183,9	0,3	147,0	133,3	20,0	1,3
463,96/ 3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	11,6	48,2	366,8	8,3	106,9	156,9	50,9	3,1
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	5,4	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5
Итого за день			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
403,96/ 23,2	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	20,2	22,4	65,0	542,9	5,3	241,5	250,1	67,2	3,7
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	
Итого за Завтрак			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	247,4	262,7	71,2	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	247,4	262,7	71,2	3,8
Итого за день			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	47,4	262,7	71,2	3,8

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
5,48	Тефтели рыбные из кеты с соусом	100	11,8	8,7	23,6	163,1	2,1	101,5	154,3	24,7	0,7
472,96/ 3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,1	9,7	36,4	296,0	12,6	142,5	123,2	35,9	3,6
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	4,4
Итого за день			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	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) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	35,0	1,8
516,04/ 23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,1	124,0	79,2	28,5	1,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7
Итого за день			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7

Неделя: 1

Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
375,96	Бефстроганов из говядины	100	10,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96/ 22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	9,1	7,7	43,7	263,3	3,0	128,9	161,2	45,6	2,5
685,96	Чай фруктовый с шиповником	200			15,0	59,9	12,0	0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7
Итого за день			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7

Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
422,42	Тефтели из куриного филе	100	12,4	13,2	25,6	267,3	3,6	117,1	129,0	27,4	1,2
472,96/ 954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	6,9	102,3	129,0	31,9	2,5
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	3,5	34,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9
Итого за день			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9

Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
416,26	Котлеты из говядины и свинины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3	103,2	112,0	15,1	1,2
463,96/ 23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9	91,8	158,4	48,5	2,6
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	
Итого за Завтрак			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3
Итого за день			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3

Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	210,3	1,2	241,6	201,2	41,0	1,6
516,04/ 954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	5,7	7,4	43,3	233,9	7,4	25,2	75,5	23,1	2,1
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	5,4	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8
Итого за день			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8

Неделя: 2

[illegible]

Завтрак											
1,21	Азу из говядины с картофелем	250	16,3	18,6	50,8	415,3	4,5	146,6	274,3	62,5	3,2
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	284,1	66,7	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	284,1	66,7	3,7
Итого за день			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	84,1	66,7	3,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
23,1	Курица запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5	6,2	81,4	161,5	18,6	1,3
472,96/ 954	Рис припущенный/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1	174,2	123,8	41,2	2,3
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
Итого за день			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
Итого всего средняя			20,0	20,5	84,3	617,3	14,9	258,3	280,2	67,4	4,0