

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 + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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												
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
Итого за Завтрак			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5		271,6	256,7	57,0	2,7
Обед												
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,8	5,2		127,8	63,9	15,9	1,0
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"	150/45	6,1	8,1	35,5	247,7	4,4		99,3	164,3	38,0	1,9
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1					
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	25,1	100,7	747,6	18,0		378,3	374,1	76,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	44,2	184,1	1270,8	32,5		649,9	630,8	133,7	6,9
Итого за день			42,3	44,2	184,1	1270,8	35,5		649,9	630,8	133,7	6,9

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												
29,01/9 54	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "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	
Итого за Завтрак			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7		220,4	228,6	61,1	2,5
Обед												
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6		183,6	127,2	25,2	1,1
403,96/ 23,2	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	200/30	17,4	18,4	53,4	446,0	2,4		165,5	205,4	55,2	2,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,0		12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,3	26,4	100,8	742,2	21,0		365,8	348,6	86,6	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7		586,2	577,2	147,7	6,5
Итого за день			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7		586,2	577,2	147,7	6,5

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												
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
Итого за Завтрак			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6		236,6	267,9	50,2	2,7
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0		109,4	95,7	19,2	1,2

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	1,1
472,96/ 3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,5	6,6	22,6	185,1	9,1	105,0	105,6	27,4	1,1
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,0	24,6	101,3	714,4	21,0	330,1	375,7	80,6	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3
Итого за день			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3

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											
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3
466,96/ 954	Булгур припущенный/Огурец свежий "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	
Итого за Завтрак			19,2	18,2	80,6	475,4	15,1	235,0	233,5	55,8	2,4
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	108,2	106,2	39,0	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	25,0	1,4
516,04/ 23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/30	6,3	5,2	39,4	229,7	1,9	89,1	59,3	12,4	1,0
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6
Итого за день			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6

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 1-4 классы											
Завтрак											
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	
Итого за Завтрак			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		98,9	163,5	41,7	1,9
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,5	101,8	818,4	20,9	332,7	373,9	87,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0
Итого за день			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0

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											
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
Итого за Завтрак			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5

	Тефтели из куриного филе	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,5	6,6	28,8	165,2	4,0	55,8	110,6	27,3	1,4
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	27,7	104,0	735,9	21,5	330,3	358,4	86,5	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,8	47,2	178,2	1267,3	36,1	605,1	632,5	148,0	6,6
Итого за день			44,8	47,2	178,2	1267,3	36,1	605,1	632,5	148,0	6,6

День: вторник

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											
449,96/3,36	Плов из индейки/Огурец "Пряный 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	
Итого за Завтрак			19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой и гречками	250/10/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9	151,8	98,2	17,1	1,1
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"	150/30	8,4	6,5	38,1	214,4	1,4	61,5	135,8	35,6	1,7
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4	561,9	612,2	135,1	6,9
Итого за день			45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4	561,9	612,2	135,1	6,9

День: среда

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											
257,96	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
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6	144,8	144	17,4	0,6
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	
Итого за Завтрак			19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2	241,6	201,2	41,0	1,6
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	4,9	5,1	37,1	147,2	4,1	21,6	64,7	14,3	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7	4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9	644,2	647,4	132,8	7,0
Итого за день			46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9	644,2	647,4	132,8	7,0

День: четверг

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											
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	
Итого за Завтрак			15,7	16,6	81,8	571,8	12,3	234,9	273,8	59,3	3,0

Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
1,21	Азу из говядины с картофелем	200	16,6	13,8	80,5	606,3	5,0	114,9	233,2	146,5	5,4
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,1	22,9	129,4	880,0	18,2	247,9	334,8	171,7	6,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,8	39,5	211,2	1451,8	30,5	482,8	608,6	231,0	9,8
Итого за день			38,8	39,5	211,2	1451,8	30,5	482,8	608,6	231,0	9,8

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												
33	Салат из свежей капусты с огурцом "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
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1		95,8	85,3	21,4	1,0
23,1	Курица запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5			81,4	171,5	16,8	1,1
472,96/954	Рис припущенный/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	3,6	6,7	43,2	168,0	6,9		143,2	106,1	29,0	1,5
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0		330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	46,5	173,0	1251,7	35,3		603,9	652,8	137,4	6,8
Итого за день			44,5	46,5	173,0	1251,7	35,3		603,9	652,8	137,4	6,8
Итого всего средняя			43,9	44,3	180,1	1290,4	34,3		582,9	623,1	147,3	7,0