

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 класс 442-34 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 5-11 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	14,9	13,2	10,2	368,6	2,8		117,1	157,5	27,2	1,9
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	4,3	7,7	47,6	197,5	11,2		162,8	125,8	35,6	1,8
904,06	Мандарин свежий	120	0,1		15,2	62,2	2,8		3,3	1,6	0,9	0,1
642,02	Какао на молоке	200	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,5	21,3	79,4	658,7	16,8		285,6	292,1	65,3	3,8
Обед												
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,6	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	Каша гречневая	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8		106,9	176,9	50,9	3,1
/3,36	рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"											
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1					
52,06	Хлеб 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			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4		387,7	392,1	90,8	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2
Итого за день			48,4	49,2	197,6	1548,0	38,2		673,3	684,2	156,1	9,2

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												
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	20,9	18,4	53,2	443,8	7,1		257,4	259,2	68,5	3,9
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			22,5	19,0	77,0	546,5	15,9		263,3	271,8	72,5	4,0
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	Плов из говядины/Кукуруза	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9		201,5	250,1	67,2	3,7
/23,2	"Сладость"											
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	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			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5		403,6	398,7	99,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5
Итого за день			51,5	49,7	194,2	1408,4	37,4		666,9	670,5	172,3	9,5

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 5-11 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	40/20	11,2	13,6	23,5	245,6	3,2		113,4	133,4	22,2	1,5
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	9,5	8,6	32,8	236,2	10,9		127,1	157,9	41,8	2,5
25,02	Яблоко свежее	120			15,0	59,9			0,5			0,1
685,96	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,6	77,7	572,1	14,1		243,4	298,5	65,6	4,1
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

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			18,9	18,5	90,5	628,5	15,7	241,7	272,0	60,8	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	250	20,1	18,6	61,8	523,1	7,9	246,6	274,3	65,2	4,2
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	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			27,5	28,0	115,5	819,6	21,1	381,4	381,3	91,6	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,4	46,5	206,0	1448,1	36,8	623,1	653,3	152,4	8,6
Итого за день			46,4	46,5	206,0	1448,1	36,8	623,1	653,3	152,4	8,6

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом	100	16,9	15,4	14,3	303,5	12,3	120,6	152,1	31,6	2,1
284,06	Омлет натуральный	200/5	12,1	6,9	43,9	265,7	2,9	127,5	98,6	27,6	1,5
630,96	Чай с молоком	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,4	22,8	80,9	665,5	15,2	251,0	257,9	60,8	3,7
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"	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1	174,2	123,8	41,2	2,3
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	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	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4	614,6	658,8	151,7	8,5
Итого за день			57,7	51,1	197,5	1488,6	37,4	614,6	658,8	151,7	8,5
Итого всего средняя			50,2	49,6	198,8	1448,7	37,0	640,6	676,1	156,7	8,8