

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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОЦ №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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5	
<b>Итого за день</b>			19,0	18,4	86,3	643,3	14,0	259,6	299,0	73,4	4,5	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	247,4	262,7	71,2	3,8	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	247,4	262,7	71,2	3,8	
<b>Итого за день</b>			21,8	23,0	88,8	645,6	14,1	47,4	262,7	71,2	3,8	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	4,4	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	4,4	
<b>Итого за день</b>			19,1	18,8	81,4	549,4	14,7	246,9	284,7	62,2	4,4	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7	
<b>Итого за день</b>			19,0	20,8	83,5	653,6	17,5	254,3	243,2	69,6	3,7	

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7
<b>Итого за день</b>			21,2	20,8	82,6	676,3	16,5	240,1	291,0	71,2	3,7

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9
<b>Итого за день</b>			18,2	21,4	86,6	615,9	14,0	257,1	275,3	63,4	3,9

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3
<b>Итого за день</b>			22,3	20,5	91,3	678,0	14,0	297,5	282,0	68,2	4,3

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8
<b>Итого за день</b>			20,5	19,1	80,1	544,4	14,0	273,1	287,3	67,0	3,8

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											

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	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	284,1	66,7	3,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	284,1	66,7	3,7
<b>Итого за день</b>			18,0	19,2	79,4	548,2	16,3	248,5	84,1	66,7	3,7

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
<b>Итого за день</b>			21,1	22,8	83,2	618,5	14,3	258,5	292,5	61,4	3,7
<b>Итого всего средняя</b>			20,0	20,5	84,3	617,3	14,9	258,3	280,2	67,4	4,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849242

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен с 12.08.2025 по 12.08.2026