

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

## Обед (дотация) 5-11 класс 265-40 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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8	106,9	176,9	50,9	3,1	
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		
<b>Итого за Обед</b>			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4	
<b>Итого за день</b>			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4	

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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"	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9	201,5	250,1	67,2	3,7	
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		
<b>Итого за Обед</b>			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5	
<b>Итого за день</b>			29,0	30,7	117,2	861,9	21,5	403,6	398,7	99,8	5,5	

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	0,7	
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,1	9,7	36,4	286,0	10,6	142,5	123,2	35,9	3,8	
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	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		
<b>Итого за Обед</b>			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9	
<b>Итого за день</b>			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9	

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

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	1,4
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	Макаронные изделия /23,2 отварные/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,2	124,0	69,2	18,5	1,2
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>

День: пятница

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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 /22,2 рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0	128,9	201,2	45,6	2,5	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>	

День: понедельник

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5	
422,42	Тефтели из куриного филе	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2	
472,96	Пюре картофельное/Огурец свежий /954 "Пикантный"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	4,7	102,3	129,0	31,9	2,5	
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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>	

День: вторник

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	Каша гречневая /23,2 рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9	91,8	158,4	48,5	3,0	
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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>	

День: среда

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

5,01	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
	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"	180/30	5,7	7,4	43,3	223,9	4,8	25,2	75,5	23,1	2,1
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1
<b>Итого за день</b>			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7	386,9	396,4	90,6	5,1

День: четверг

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			27,5	28,0	115,5	819,6	21,1	381,4	381,3	91,6	5,6	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,5	28,0	115,5	819,6	21,1	381,4	381,3	91,6	5,6	
<b>Итого за день</b>			27,5	28,0	115,5	819,6	21,1	381,4	381,3	91,6	5,6	

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8	
<b>Итого за день</b>			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8	
<b>Итого всего средняя</b>			28,1	28,5	116,8	852,3	21,7	376,8	392,4	92,0	5,2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849242

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен с 12.08.2025 по 12.08.2026