



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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №32
Окуненко Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 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 5-11 классы												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6		2	114,2	1,2	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	1,2		176	167,2	31,5	1,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			14,1	18,3	100	598,7	18		198,5	295,2	44	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,1	18,3	100	598,7	18		198,5	295,2	44	4,2
Итого за день			14,1	18,3	100	598,7	18		198,5	295,2	44	4,2

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 5-11 классы												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5		82	306,7	127	5,9
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			20	17,8	79,3	567,9	28		115	330,7	138,3	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	17,8	79,3	567,9	28		115	330,7	138,3	7
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9	28		115	330,7	138,3	7

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 5-11 классы												
Завтрак												
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3		46,7	165,5	71,9	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1	0,5		19,9	146,5	10,7	0,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			25,9	24	89,6	690,9	15,6		88,8	329,2	90,7	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,9	24	89,6	690,9	15,6		88,8	329,2	90,7	3,1
Итого за день			25,9	24	89,6	690,9	15,6		88,8	329,2	90,7	3,1

День: четверг

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 5-11 классы												
Завтрак												
5,3	Тефтели рыбные из минтая с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4		68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за день			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4

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 5-11 классы											
Завтрак											
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
	Поджаренная овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за день			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2

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 5-11 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	20	31,7	3,6	379,1	0,6	155,9	319,7	88,1	4,2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			21,9	32,1	48,9	560,6	16,8	179,1	341,5	101,1	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,9	32,1	48,9	560,6	16,8	179,1	341,5	101,1	7
Итого за день			21,9	32,1	48,9	560,6	16,8	179,1	341,5	101,1	7

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 5-11 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4
Итого за день			22,4	39,9	89,2	782,5	18	100,6	368	101,1	8,4

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 5-11 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	27,8	23,9	36,5	469,5	1,2	323,1	386,2	50,4	1,6
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			35	28	107,1	797,8	7,6	349	454,3	69,6	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			35	28	107,1	797,8	7,6	349	454,3	69,6	3,1
Итого за день			35	28	107,1	797,8	7,6	349	454,3	69,6	3,1

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 5-11 классы											
Завтрак											
673,07	Кнели из свинины	100	14,2	30,3	6,4	353,6	0,4	67,8	185,2	28,4	1,7
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			20,2	40,1	75,7	723,6	38,6	150,6	320,7	78,2	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,2	40,1	75,7	723,6	38,6	150,6	320,7	78,2	4,2
Итого за день			20,2	40,1	75,7	723,6	38,6	150,6	320,7	78,2	4,2

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 5-11 классы											
Завтрак											
50,07	Котлета Детская из свинины	100	16,8	17,3	11	267,1	1,1	68,2	240,4	41,5	3,5
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1	0,5	19,9	146,5	10,7	0,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			29	30,6	88,1	725,3	16,4	110,3	404,2	60,2	5,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			29	30,6	88,1	725,3	16,4	110,3	404,2	60,2	5,3
Итого за день			29	30,6	88,1	725,3	16,4	110,3	404,2	60,2	5,3
Итого всего средняя			22,5	29,1	85,1	677,8	22,5	152,9	324,8	81,7	5,1

