

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №32

Окуненко Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,7	7,6	12,8	131,7	19,3	42,3	68,2	23,1	1,2
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Поджарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,1	21,8	93,6	653	31,9	108	270,5	88	3,6
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,2	25,4	167,5	989,3	51,2	146,9	340,5	114,2	7,3
Итого за день			27,2	25,4	167,5	989,3	51,2	146,9	340,5	114,2	7,3

День: вторник

Неделя: 1

№ ре- ц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Обед			16,4	21,6	141,4	801	48	135,3	290,3	99,4	7,1
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,5	25,2	215,3	1137,3	67,3	174,2	360,4	125,7	10,9
Итого за день			22,5	25,2	215,3	1137,3	67,3	174,2	360,4	125,7	10,9

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
139,07	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	1,3

449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22	17,3	115,7	709,8	31,5	92,8	292,1	121	6,6
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,1	20,9	189,6	1046,1	50,9	131,7	362,2	147,3	10,3
Итого за день			28,1	20,9	189,6	1046,1	50,9	131,7	362,2	147,3	10,3

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
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4		54,1	64,9	32,4	1,5
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	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			30,6	48,1	132,5	1049,9	28,9		149,4	450,9	133,3	9,5
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,7	51,7	206,4	1386,1	48,2		188,3	520,9	159,6	13,3
Итого за день			36,7	51,7	206,4	1386,1	48,2		188,3	520,9	159,6	13,3

День: пятница

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
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13		46,9	98,9	37,4	2,4
50,06	Котлета Детская из свинины	90	13	27,6	12,3	348,7	1		49,5	161,7	30	2
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4		16,6	122,1	8,9	0,7
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,8	43,3	118,5	964,2	30,7		137,6	409	90,3	7,9
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,9	46,9	192,4	1300,4	50		176,5	479	116,6	11,7
Итого за день			37,9	46,9	192,4	1300,4	50		176,5	479	116,6	11,7

День: понедельник

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

Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
135,05	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,7	7,6	12,8	131,7	19,3	42,3	68,2	23,1	1,2
28,02	Паста Болоньез из свинины	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21	34,6	102,8	780,7	37,8	94,9	262,6	60,6	5,8
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,1	38,2	176,7	1117	57,2	133,8	332,7	86,8	9,5
Итого за день			27,1	38,2	176,7	1117	57,2	133,8	332,7	86,8	9,5

День: вторник

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
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
140,01	Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14		35,2	58,4	31,8	1,6
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5		49,9	97	34,4	1,3
	Поджаривка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,3	18,5	129,4	725,7	44,9		127,5	254,2	97,1	5,2
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,4	22,1	203,3	1062	64,2		166,4	324,2	123,3	9
Итого за день			22,4	22,1	203,3	1062	64,2		166,4	324,2	123,3	9

День: среда

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
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8		36,9	87,6	27,8	1,5
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2		44,8	145,3	64,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2	0,4		16,6	122,1	8,9	0,7
	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27,7	25,1	114	795,6	28,7		123	381,2	115,4	6,3
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,8	28,7	187,9	1131,9	48		161,9	451,3	141,7	10,1
Итого за день			33,8	28,7	187,9	1131,9	48		161,9	451,3	141,7	10,1

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,6	46,8	131,8	1020,2	28,9	119,5	321	84,9	5,6
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,7	50,4	205,7	1356,5	48,2	158,4	391	111,1	9,4
Итого за день			32,7	50,4	205,7	1356,5	48,2	158,4	391	111,1	9,4

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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			34,6	24,8	141,3	923,3	16,4	137,1	488,5	186,6	10,2
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			40,7	28,4	215,2	1259,6	35,7	176	558,6	212,8	13,9
Итого за день			40,7	28,4	215,2	1259,6	35,7	176	558,6	212,8	13,9
Итого всего средняя			30,9	33,8	196	1178,6	52,1	161,4	412,1	133,9	10,5