

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

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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												
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
Обед												
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8		47,4	73,7	26,9	1,3
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3		67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджарнировка 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	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	26,7	109,1	791,9	36,9		140,4	347,8	120,4	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			41,7	45	209,1	1390,6	55		338,9	642,9	164,4	8,7
Итого за день			41,7	45	209,1	1390,6	55		338,9	642,9	164,4	8,7

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											
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
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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	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			18	22,9	151,6	856,3	52,5	152,8	321,1	111,4	7,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			38	40,7	230,9	1424,2	80,4	267,8	651,9	249,7	14,5
Итого за день			38	40,7	230,9	1424,2	80,4	267,8	651,9	249,7	14,5

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											
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
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	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	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			24,7	18,3	136,6	807,6	35,8	112,6	329,2	133,8	7,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,6	42,4	226,3	1498,5	51,3	201,5	658,4	224,5	10,4
Итого за день			50,6	42,4	226,3	1498,5	51,3	201,5	658,4	224,5	10,4

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 и обед 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
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6		65,3	72,7	38,4	1,7
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
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	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			33,2	49,6	146,4	1124,9	33,1		172,6	500,5	152,6	10,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,6	70,8	224,5	1678,9	72,7		323	673,4	232,8	15,1
Итого за день			51,6	70,8	224,5	1678,9	72,7		323	673,4	232,8	15,1

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
Завтрак и обед 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
	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			18,6	38,6	95,2	777,1	27		86,7	231,4	53,3	4,2
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
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
	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	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			38,3	38	120,8	948,6	25,4		158,5	516,5	101,3	7,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,9	76,6	216	1725,7	52,4		245,3	747,9	154,5	11,9
Итого за день			56,9	76,6	216	1725,7	52,4		245,3	747,9	154,5	11,9

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
Завтрак и обед 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
Обед												
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8		47,4	73,7	26,9	1,3
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2		33,8	183,1	26,7	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	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			23,8	36,5	121	876	38,3		107,6	288,6	68,8	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,7	68,6	169,9	1436,6	55,1		286,7	630,1	169,9	13,2
Итого за день			45,7	68,6	169,9	1436,6	55,1		286,7	630,1	169,9	13,2

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
Завтрак и обед 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
Обед												
140,01	Суп картофельный с ментаем	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	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	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			18	20,8	140,4	793,6	52,6		144,4	281,4	106,6	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,4	60,8	229,7	1576,1	70,6		245	649,5	207,7	14
Итого за день			40,4	60,8	229,7	1576,1	70,6		245	649,5	207,7	14

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
Завтрак и обед 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
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3		49,5	161,2	71,9	1,5
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

	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	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			32	27,9	127,7	892	29,4	138,8	433,8	129,7	6,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			66,9	55,9	234,8	1689,8	37	487,9	888,1	199,3	9,9
Итого за день			66,9	55,9	234,8	1689,8	37	487,9	888,1	199,3	9,9

День: четверг

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
Завтрак и обед 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
	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	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
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6		65,3	72,7	38,4	1,7
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	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	1,3
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	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			28,5	48,1	145,6	1089,3	33,1		136,8	344,7	94,5	6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,6	88,2	221,3	1812,9	71,7		287,3	665,3	172,7	10,3
Итого за день			48,6	88,2	221,3	1812,9	71,7		287,3	665,3	172,7	10,3

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
Завтрак и обед 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
	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			29	30,6	88,1	725,3	16,4		110,3	404,2	60,2	5,3
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
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	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			37,1	26,3	154,3	993,9	16,4		149,1	530,3	200	11,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			66,1	56,9	242,5	1719,2	32,8		259,4	934,4	260,2	16,5
Итого за день			66,1	56,9	242,5	1719,2	32,8		259,4	934,4	260,2	16,5
Итого всего средняя			50,7	60,6	220,5	1595,2	57,9		294,3	714,2	203,6	12,4