



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 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

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											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	12,7	134,0	0,1	133,0	81,0	16,6	0,6
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,5	12,9	40,6	315,5	0,7	100,4	168,9	29,6	1,1
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	22,7	96,3	6,9	16,2	10,9	8,9	1,8
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	16,1	112,6	8,3	45,5	25,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			22,1	22,7	92,1	658,4	16,0	295,1	285,8	69,1	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	22,7	92,1	658,4	16,0	295,1	285,8	69,1	3,7
Итого за день			22,1	22,7	92,1	658,4	16,0	295,1	285,8	69,1	3,7

День: вторник

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											
2,15	Бутерброд с маслом	50/10	4,2	9,0	26,2	202,4		11,6	36,0	6,0	0,5
270,0	Каша Царская с филе	250/40	16,3	11,3	38,7	354,1	9,4	244,1	246,1	66,3	3,1
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	4,6	3,3	1,6	0,9	0,1
Итого за Завтрак			20,6	20,3	80,1	618,7	14,0	259,0	283,7	73,2	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,6	20,3	80,1	618,7	14,0	259,0	283,7	73,2	3,7
Итого за день			20,6	20,3	80,1	618,7	14,0	259,0	283,7	73,2	3,7

День: среда

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											
358,1	Котлеты из филе куриного	100	12,1	10,2	22,9	211,5	0,3	45,3	126,1	41,2	1,5
333,0	Макаронные изделия с	180/30	6,1	9,1	29,7	303,9	5,2	183,4	126,2	29,6	1,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	8,7	9,5	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	
Итого за Завтрак			19,9	19,9	81,2	648,3	14,2	240,6	262,1	75,0	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,9	19,9	81,2	648,3	14,2	240,6	262,1	75,0	3,6
Итого за день			19,9	19,9	81,2	648,3	14,2	240,6	262,1	75,0	3,6

День: четверг

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											
43,16	Суфле Рыбка из кеты	100	14,0	13,1	39,7	253,4	4,2	40,5	165,5	27,7	1,4
472,9	Пюре картофельное/Огурец	180/30	4,2	7,6	27,0	194,6	7,6	233,9	115,3	39,1	2,3
12,21	Чай фруктовый с черноплодной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,6	21,1	89,7	546,5	14,1	281,5	296,3	70,5	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,6	21,1	89,7	546,5	14,1	281,5	296,3	70,5	3,9
Итого за день			19,6	21,1	89,7	546,5	14,1	281,5	296,3	70,5	3,9

День: пятница

Неделя: 1

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
269,0	Плов из индейки/Огурец свежий	250/50	17,4	20,2	54,5	497,8	6,1	248,9	283,6	67,5	3,6
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19	21,5	78,3	608,0	16,1	255,7	294,0	74,0	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	21,5	78,3	608,0	16,1	255,7	294,0	74,0	3,9
Итого за день			19	21,5	78,3	608,0	16,1	255,7	294,0	74,0	3,9

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											
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	16,1	18,4	23,3	341,6	0,7	133,1	218,4	25,9	3,4
118,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	13,2	44,3	21,3	18,8	0,2
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	24,7	140,4	1,4	116,3	50,9	19,4	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			21,4	22,4	82,6	635,7	15,3	296,4	298,7	65,9	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	22,4	82,6	635,7	15,3	296,4	298,7	65,9	3,8
Итого за день			21,4	22,4	82,6	635,7	15,3	296,4	298,7	65,9	3,8

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	11,2	12,7	23,5	326,5	1,2	93,1	133,4	17,2	1,1
463,9	Каша гречневая	180/30	5,9	5,8	42,4	203,4	4,6	130,4	132,4	30,1	3,1
6/954	рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"										
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	16,1	112,6	8,3	45,5	25,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	22,7	88,4	672,9	14,1	271,4	298,0	62,9	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,2	22,7	88,4	672,9	14,1	271,4	298,0	62,9	4,4
Итого за день			22,2	22,7	88,4	672,9	14,1	271,4	298,0	62,9	4,4

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											
297,06	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	18,3	18,8	42,7	439,4	1,5	245,6	254,4	56,8	1,5
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	22,7	96,3	6,9	16,2	10,9	8,9	1,8
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	8,7	9,5	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	
Итого за Завтрак			20,7	19,9	95,6	676,2	17,1	274,3	276,9	70,3	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,7	19,9	95,6	676,2	17,1	274,3	276,9	70,3	3,8
Итого за день			20,7	19,9	95,6	676,2	17,1	274,3	276,9	70,3	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
94,01	Запеканка Пикантная с филе куриным	100	15,3	11,0	35,3	294,3	0,1	140,9	175,2	33,5	2,1
472,9	Пюре картофельное/Огурец свежий	180/30	4,2	7,6	27,2	194,7	14,1	135,4	110,3	38,9	1,5
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	4,6	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	

Итого за день	22,0	19,4	90,5	612,0	18,8	284,4	301,5	76,5	3,7
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

День: пятница

Неделя: 2

№ 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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
50,07	Котлета Детская из свинины	100	13,7	12,2	32,1	256,0	1,2	62,6	162,8	28,8	1,9	
333,0 4/954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	6,1	9,1	29,7	303,9	5,2	183,4	126,2	29,6	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		
Итого за Завтрак			21,2	22,5	84,0	662,5	16,4	252,2	297,6	64,5	3,8	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	22,5	84	662,5	16,4	252,2	297,6	64,5	3,8	
Итого за день			21,2	22,5	84	662,5	16,4	252,2	297,6	64,5	3,8	
Итого всего средняя			20,9	21,2	86,3	633,9	15,6	271,1	289,5	70,2	3,8	