



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 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед 5-11 классы 265-40 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	143,6	77,2	25,2	2,0
29/3,36	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	250/5/30	21,2	20,6	67,7	532,5	3,8	225,6	259,5	69,1	3,5
660	Напиток из мандарин	200	0,3	0,1	22,9	94,6	10,8	14,3	6,6	4,3	0,1
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	
Итого за Обед			28,6	28,7	118,2	829,4	23,2	389,5	361,3	102,6	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			28,6	28,7	118,2	829,4	23,2	389,5	361,3	102,6	5,6
Итого за день			28,6	28,7	118,2	829,4	23,2	389,5	361,3	102,6	5,6

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	7,2	106,6	75,7	39,1	1,6
416,17	Котлета из говядины	100	16,8	12,2	35,7	306,0	0,3	114,3	160,0	18,2	2,2
472,96/ 954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,2	7,6	27,2	194,7	14,1	135,4	110,3	38,9	1,5
585,96	Напиток из груш	200	0,2	0,1	28,1	114,6	2,1	8,3	6,4	4,8	1,0
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	
Итого за Обед			28,6	29,4	124,3	855,5	23,7	370,6	370,4	105,0	6,3
Итого за Обед 5-11 классы			28,6	29,4	124,3	855,5	23,7	370,6	370,4	105,0	6,3
Итого за день			28,6	29,4	124,3	855,5	23,7	370,6	370,4	105,0	6,3

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	7,2	175,9	161,4	26,5	1,2
403,96/ 22,2	Плов из свинины/Горошек "Ароматный"	250/30	17,0	21,3	35,5	403,2	9,5	108,4	95,3	58,8	2,6
813,06	Булочка с корицей	60	5,7	4,1	24,5	197,7	0,3	113,4	92,3	10,6	0,6
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
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	
Итого за Обед			30,6	31,2	124,7	935,2	21,0	410,8	371,4	103,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	31,2	124,7	935,2	21,0	410,8	371,4	103,5	5,4
Итого за день			30,6	31,2	124,7	935,2	21,0	410,8	371,4	103,5	5,4

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

129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	7,2	106,6	75,7	39,1	1,6
416,17	Котлета из говядины	100	16,8	12,2	35,7	306,0	0,3	114,3	160,0	18,2	2,2
333,04/954	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
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	
Итого за Обед			30,3	30,8	118,1	928,1	22,7	410,3	379,9	90,9	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,3	30,8	118,1	928,1	22,7	410,3	379,9	90,9	5,4
Итого за день			30,3	30,8	118,1	928,1	22,7	410,3	379,9	90,9	5,4

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
637,83	Азу из говядины	100	15,7	22,8	7,1	296,5	9,2	17,3	175,3	28,6	2,6
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,2	46,7	264,4		13,2	97,8	31,9	0,7
695,96	Ватрушка с творогом	60	8	4,2	26,1	174,4	0,1	45,6	83,2	10,7	0,6
32,04	Напиток из черноплодной рябины и яблок	200	0,2	0,1	26,5	108,5	3,1	6,2	8,3	2,9	0,5
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	
Итого за Обед			35,4	41,6	135,4	1062,7	32,8	149,6	457,8	107,0	6,0
Итого за Обед 5-11 классы			35,4	41,6	135,4	1062,8	32,8	149,6	457,8	107,0	6,0
Итого за день			35,4	41,6	135,4	1062,8	32,8	149,6	457,8	107,0	6,0

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	154,2	6,2	70,2	101,2	44,0	2,5
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	10,8	12,7	30,6	208,3	1,9	143,3	87,0	31,8	1,2
463,96/3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	9,4	8,5	42,2	283,3	2,2	159,6	177,4	20,2	2,1
660	Напиток из мандарин	200	0,3	0,1	22,9	94,6	10,8	14,3	6,6	4,3	0,1
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	
Итого за Обед			31,3	29,5	131,3	816,4	21,1	393,4	390,2	104,3	5,9
Итого за Обед 5-11 классы			31,3	29,5	131,3	816,4	21,1	393,4	390,2	104,3	5,9
Итого за день			31,3	29,5	131,3	816,4	21,1	393,4	390,2	104,3	5,9
Итого всего средняя			28,4	29,1	117,2	861,9	23,5	344,4	373,1	98,6	5,5