



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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Завтрак+обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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 пшенная 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
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 Завтрак и обед 5-11 классы			50,7	51,4	210,3	1487,8	39,2	684,6	647,1	171,7	9,3
Итого за день			50,7	51,4	210,3	1487,8	39,2	684,6	647,1	171,7	9,3

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
270,09 /23,2	Каша Царская с филе куриным/Кукуруза "Сладость"	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
Обед											
129,03	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 Завтрак и обед 5-11 классы			49,2	49,7	204,4	1474,2	37,7	629,6	654,1	178,2	10,0
Итого за день			49,2	49,7	204,4	1474,2	37,7	629,6	654,1	178,2	10,0

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	12,1	10,2	22,9	211,5	0,3	45,3	126,1	41,2	1,5
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
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	

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	4,2
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 Завтрак и обед 5-11 классы			50,5	51,1	205,9	1583,5	35,2	651,4	633,5	178,5	9,0
Итого за день			50,5	51,1	205,9	1583,5	35,2	651,4	633,5	178,5	9,0

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 и обед 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
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	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 рябиной	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
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,4	141,3	75,2	23,9	1,2
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	12,7	23,5	326,5	1,2	93,1	133,4	17,2	1,1
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	9,9	7,7	45,1	288,7	4,3	115,3	162,5	44,9	2,6
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,2	12,5	3,4	3,4	0,7
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			28,8	30,0	122,2	950,8	24,1	368,2	392,5	93,4	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	51,1	211,9	1497,3	38,2	649,7	688,8	163,9	9,5
Итого за день			48,4	51,1	211,9	1497,3	38,2	649,7	688,8	163,9	9,5

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
269,07 /954	Плов из индейки/Огурец свежий "Пикантный"	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			19,1	21,5	78,3	608,0	16,1	255,7	294,0	74,0	3,9
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
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
333,04 /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			30,6	29,5	116,8	868,1	22,6	322,2	408,2	106,4	6,0
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,7	51,0	195,1	1476,1	38,7	577,9	702,2	180,4	9,9
Итого за день			49,7	51,0	195,1	1476,1	38,7	577,9	702,2	180,4	9,9

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 и обед 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

Итого за Завтрак			21,4	22,4	82,6	635,7	15,3	296,4	298,7	65,9	3,8
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
28,06/3,36	Паста Болоньез из говядины/Огурец "Пряный молодец"	250/5/30	20,2	19,9	62,3	559,6	3,7	208,8	268,3	62,7	3,0
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
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			27,6	29,3	115,3	878,2	22,3	364,6	365,8	99,4	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,0	51,7	197,9	1513,9	37,6	661,0	664,5	165,3	9,2
Итого за день			49,0	51,7	197,9	1513,9	37,6	661,0	664,5	165,3	9,2

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	11,2	12,7	23,5	326,5	1,2		93,1	133,4	17,2	1,1
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,9	5,8	42,4	203,4	4,6		130,4	132,4	30,1	3,1
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
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	128,6	8,1		80,8	80,3	27,4	1,4
63,27	Фрикадельки из индейки	100	16,8	21,3	56,1	325,6	0,6		104,7	180,1	19,2	1,7
472,96	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	197,2	5,1		112,7	113,1	38,8	1,9
71	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	200	0,5	0,1	8,1	92,4	7,2		65,7	22,2	3,5	0,4
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	32,1	121,4	819,8	21,0		369,9	413,7	92,9	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,8	54,8	209,8	1492,7	35,1		641,3	711,7	155,8	9,8
Итого за день			50,8	54,8	209,8	1492,7	35,1		641,3	711,7	155,8	9,8

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												
297,06	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
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
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 "Витоска"	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 Завтрак и обед 5-11 классы			51,0	50,7	213,7	1604,3	39,8		684,6	656,8	161,2	9,2
Итого за день			51,0	50,7	213,7	1604,3	39,8		684,6	656,8	161,2	9,2

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												
94,01	Запеканка Пикантная с филе	100	15,3	11,0	35,3	204,3	0,1		140,0	175,2	22,5	2,1

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 Завтрак			20,8	19,0	84,1	581,6	18,8	282,0	294,3	74,9	3,7
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,4	141,3	75,2	23,9	1,2
637,83	Азу из говядины	100	10,7	12,8	7,1	196,5	6,2	67,3	125,3	28,6	2,6
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,2	46,7	264,4		63,2	47,8	31,9	0,7
695,96	Ватрушка с творогом	60	8,0	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	0,5	0,1	8,1	92,4	7,2	65,7	22,2	3,5	0,4
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			30,7	31,6	117,0	946,6	21,9	389,1	371,7	102,6	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	50,6	201,1	1528,2	40,7	671,1	666,0	177,5	9,2
Итого за день			51,5	50,6	201,1	1528,2	40,7	671,1	666,0	177,5	9,2

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	13,7	12,2	32,1	256,0	1,2		62,6	162,8	28,8	1,9
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
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
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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,5	52,0	215,3	1478,9	37,5		645,6	687,8	168,8	9,7
Итого за день			52,5	52,0	215,3	1478,9	37,5		645,6	687,8	168,8	9,7
Итого всего средняя			50,3	51,4	206,5	1513,7	38,0		649,7	671,3	170,1	9,5