



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

Обед+полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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												
135,02	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	
29,01/36	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	200/5/20	16,7	16,3	55,5	440,4	1,6	178,1	234,9	54,6	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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			23,2	24,1	101,2	714,5	21,0	340,2	331,3	86,9	4,2	
Полдник												
2,29	Пицца с филе куриным	75	10,3	8,3	15,3	132,7	3,1	88,0	116,4	25,8	0,2	
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	19,7	126,3	9,9	36,2	10,9	8,9	1,5	
Итого за Полдник			10,7	8,7	48,0	351,0	13,0	124,2	127,3	34,7	1,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,9	32,8	149,2	1065,5	34,0	464,4	458,6	121,6	5,9	
Итого за день			33,9	32,8	149,2	1065,5	34,0	464,4	458,6	121,6	5,9	

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
Обед и полдник 1-4 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	90	16,8	12,2	35,7	306,0	0,3	114,3	160,0	18,2	0,9
472,96/ 954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,4	6,2	22,0	157,6	11,4	109,6	89,3	21,5	0,7
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,9	27,7	114,3	795,6	21,0	343,0	344,0	86,4	4,2
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	75	5,3	6,2	23,2	158,0	0,1	20,5	70,6	14,2	1,2
125,01	Коктейль молочный	200	2,8	2,5	10,0	73,7		110,0			
118,04	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	12,8	99,6	8,7	31,9	40,8	11,5	0,1
Итого за Полдник			8,9	8,9	46,0	331,3	8,8	162,4	111,4	25,7	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,8	36,6	160,3	1126,9	29,8	505,4	455,4	112,1	5,5
Итого за день			35,8	36,6	160,3	1126,9	29,8	505,4	455,4	112,1	5,5

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
Обед и полдник 1-4 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"	200/20	16,1	18,6	23,9	396,3	7,5	150,2	174,9	46,2	2,0
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,1	24,1	83,8	707,8	18,7	337,4	353,3	79,1	4,2

125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
118,01	Груша свежая	140	0,6	0,4	10,2	152,6	6,3	28,3	23,4	17,6	1,2
Итого за Полдник			9,7	11,6	44,6	347,9	8,8	143,9	121,7	30,4	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,8	35,7	128,4	1055,7	27,5	481,3	475,0	109,5	6,0
Итого за день			32,8	35,7	128,4	1055,7	27,5	481,3	475,0	109,5	6,0

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
Обед и полдник 1-4 классы											
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"	150/20	8,0	5,2	36,5	180,7	1,2	93,3	131,5	36,3	1,1
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,0	27,2	108,8	820,0	21,0	344,4	356,1	83,6	4,1
Полдник											
687,96	Пирожок с капустой	75	5,0	5,4	24,2	174,5	1,3	25,6	76,9	14,3	1,2
125,02	Биолакт	200	2,6	2,8	10,2	76,4		85,0		0,1	
118,04	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	12,8	99,6	8,7	31,9	40,8	11,5	0,1
Итого за Полдник			8,4	8,4	47,2	350,5	10,0	142,5	117,7	25,9	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,4	35,6	156,0	1170,5	31,0	486,9	473,8	109,5	5,4
Итого за день			34,4	35,6	156,0	1170,5	31,0	486,9	473,8	109,5	5,4

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
Обед и полдник 1-4 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
50,06	Котлета Детская из свинины	90	11,3	10,9	28,9	230,4	1,1	81,2	146,5	18,9	1,1
333,04/ 954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,2	7,8	25,4	260,5	3,5	181,1	108,2	18,4	0,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,4	26,6	104,5	776,3	20,8	336,7	368,5	84,1	4,2
Полдник											
902,03	Хачапури слоеные	75	9,2	10,9	15,9	119,3	0,1	122,9	115,7	16,5	0,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	19,7	126,3	9,9	36,2	10,9	8,9	1,5
Итого за Полдник			9,6	11,3	48,6	337,6	10,0	159,1	126,6	25,4	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,0	37,9	153,1	1113,9	30,8	495,8	495,1	109,5	6,0
Итого за день			36,0	37,9	153,1	1113,9	30,8	495,8	495,1	109,5	6,0

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
Обед и полдник 1-4 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
28,05/3 36	Паста Болоньез из говядины/Огурец "Пряный молодец"	200/5/20	17,8	15,7	53,6	441,8	2,1	184,8	241,8	49,5	1,7
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,3	24,8	101,8	737,6	20,7	338,8	333,9	85,0	4,1
Полдник											
817,05	Булочка с сыром	75	9,3	10,9	22,7	154,1	0,2	119,4	104,3	19,4	1,1
125	Сок 0,2	200			13	92					
118,04	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	12,8	99,6	8,7	31,9	40,8	11,5	0,1
Итого за Полдник			10,1	11,1	48,5	345,7	8,9	151,3	145,1	30,9	1,2

Итого за день	34,4	35,9	150,3	1083,3	29,6	490,1	479,0	115,9	5,3
---------------	------	------	-------	--------	------	-------	-------	-------	-----

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											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	128,6	8,1	80,8	80,3	27,4	1,4
63,28	Фрикадельки из индейки	90	15,1	16,2	50,5	293,0	0,5	94,2	162,1	17,3	1,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	164,3	4,3	93,9	94,3	32,3	1,1
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,3	25,7	106,6	731,5	20,1	338,8	371,5	83,3	4,1
Полдник											
687,96	Пирожок с картофелем	75	5,4	5,7	19,2	126,3	0,2	15,3	105,9	17,1	0,2
125,01	Коктейль молочный	200	2,8	2,5	10,0	73,7		110,0			
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	19,7	126,3	9,9	36,2	10,9	8,9	1,5
Итого за Полдник			8,6	8,6	48,9	326,3	10,1	161,5	116,8	26,0	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,9	34,3	155,5	1057,8	63,5	500,3	488,3	109,3	5,8
Итого за день			33,9	34,3	155,5	1057,8	63,5	500,3	488,3	109,3	5,8

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
Обед и полдник 1-4 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	90	15,1	10,9	32,1	265,4	0,3	102,9	144,0	16,4	1,5
333,04/954	Макаронные изделия с сыром/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,2	7,5	25,4	250,5	3,5	157,2	108,2	25,4	1,0
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	27,6	105,4	811,3	21,0	370,9	340,5	83,7	4,1
Полдник											
689,27	Слойка с повидлом	60	7,2	8,5	27,2	102,8	2,1	106,8	108,0	12,0	0,5
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
118,01	Груша свежая	140	0,6	0,4	10,2	152,6	6,3	28,3	23,4	17,6	1,2
Итого за Полдник			7,8	8,9	50,4	347,4	8,4	135,1	131,4	29,6	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,6	36,5	155,8	1158,7	29,4	506,0	471,9	113,3	5,8
Итого за день			34,6	36,5	155,8	1158,7	29,4	506,0	471,9	113,3	5,8

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
Обед и полдник 1-4 классы											
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	5,2	67,3	125,3	28,6	2,2
466,96/954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	6,6	4,9	64,1	249,7		59,7	95,1	26,1	0,2
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,9	26,8	103,5	734,7	20,8	338,2	330,4	84,9	4,0
Полдник											
803,03	Язычок слоеный	75	7,4	8,4	17,0	126,5		0,2			
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	19,7	126,3	9,9	36,2	10,9	8,9	1,5
Итого за Полдник			7,8	8,8	49,7	344,8	9,9	36,4	10,9	8,9	1,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,7	35,6	153,2	1079,5	30,7	374,6	341,3	93,8	5,5
Итого за день			31,7	35,6	153,2	1079,5	30,7	374,6	341,3	93,8	5,5

№ 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											
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	90	10,8	12,7	30,6	208,3	1,9	143,3	87,0	21,8	0,5
463,96/ 3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/30	5,6	6,9	30,1	229,3	1,8	129,2	143,6	13,6	0,7
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	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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,6	114,4	739,6	20,7	361,2	351,0	86,5	3,8
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	75	5,3	6,2	23,2	158,0	0,1	20,5	70,6	14,2	1,2
125,02	Биолакт	200	2,6	2,8	10,2	76,4		85,0		0,1	
118,04	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	12,8	99,6	8,7	31,9	40,8	11,5	0,1
Итого за Полдник			8,7	9,2	46,2	334,0	8,8	137,4	111,4	25,8	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,3	36,8	160,6	1073,6	29,5	498,6	462,4	112,3	5,1
Итого за день			35,3	36,8	160,6	1073,6	29,5	498,5	462,4	112,3	5,1
Итого всего средняя			34,3	35,8	152,2	1098,5	33,6	480,3	460,1	110,7	5,6