



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 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,15 /889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1	110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0	16,8	18,0	12,0	1,3
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за день			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9	126,1	171,6	16,4	1,8
711/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	180/25	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за день			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,07 /886	Плов из индейки с куркумой/Кукуруза "Сладость"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за день			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7

День: четверг

Неделя: 1

Итого за Обед 5-11 классы	28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за день	28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
711	Булгур отварной	180	8,4	7,7	17,3	142,3		53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Обед 5-11 классы			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за день			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1

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											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,07	Рис отварной	180	3,5	4,2	17,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за день			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7

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											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
844,01	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4	8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за день			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого всего средняя			30,3	30,1	132,1	916,9	23,9	391,5	397,3	99,0	5,7

