



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №106

Полякова М.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6		2	114,2	1,2	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2		162,7	303,7	19,9	1,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			16	18,7	96,9	598,2	18		185,2	431,7	32,3	4,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			16	18,7	96,9	598,2	18		185,2	431,7	32,3	4,1
Итого за день			16	18,7	96,9	598,2	18		185,2	431,7	32,3	4,1

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
64,02	Колбаски Витаминные из филе куриного	100	14,2	10,5	4,2	208,4	0,6		48,6	177,7	82,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			27,1	21	102,7	729,7	15,4		138,7	440,8	175,6	9,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			27,1	21	102,7	729,7	15,4		138,7	440,8	175,6	9,3
Итого за день			27,1	21	102,7	729,7	15,4		138,7	440,8	175,6	9,3

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6		154,7	318,7	87,9	4,2
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6		19,2	13,2	10,8	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23	27,9	58,4	568,7	19,4		185,3	360,8	110,9	8
Итого за Завтрак 5-11 классы			23	27,9	58,4	568,7	19,4		185,3	360,8	110,9	8
Итого за день			23	27,9	58,4	568,7	19,4		185,3	360,8	110,9	8

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2		44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривание овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Итого за день			23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
Итого за день			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
262,96	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	346,2	1,3	180,5	233,1	70,9	3,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7
Итого за день			16,4	19,5	91,9	588,5	18,1	202,9	361	83,3	6,7

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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											
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1
Итого за день			21,5	18,8	114,2	724,3	29,3	96,6	276,5	116	5,1

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	36,4	30,1	44,1	590,3	1,5	408,4	498,2	64,2	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			40,4	30,6	95	809,1	4,7	424,4	544,5	82,9	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			40,4	30,6	95	809,1	4,7	424,4	544,5	82,9	3,7
Итого за день			40,4	30,6	95	809,1	4,7	424,4	544,5	82,9	3,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
Итого за день			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9	119,2	3,4
	Поджаренная овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого за день			19,6	15,2	92,2	601,2	51,9	108	307,4	145	5,5
Итого всего средняя			23,4	24,5	100,1	707,7	20,2	159,3	349,4	91,9	5,6