



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №106

Полякова М.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025****Обед 10-11 класс 192-84 рублей выбор 2**

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
140,01	Суп картофельный с минтаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	2
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5
Итого за день			33	38	171	1121,5	30,2	118,3	364,9	100	6,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	12	9,5	3,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5
Итого за день			29,6	23,5	135,8	882,6	57,1	136,6	419,4	182,1	9,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
375,96	Бефстроганов из свинины	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33,3	54,6	169,5	1267,1	37,1	203	432,1	108,8	7,2
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			33,3	54,6	169,5	1267,1	37,1	203	432,1	108,8	7,2

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 2											
Обед											

135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	3,5	8,5	12,9	139,3	19	45	68,5	25	1,3
34,03	Салат "Гринбург"	100	3,2	5,8	0,9	77,6	6	13,7	44,7	19,1	0,6
516,19	Макароны в соусе Песто	180	6,2	5,7	43,4	239,2		18,9	54,1	10,9	0,9
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,8	26,6	157	944	39,1	126,9	290,7	96,6	5,7
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			24,8	26,6	157	944	39,1	126,9	290,7	96,6	5,7
Итого за день			24,8	26,6	157	944	39,1	126,9	290,7	96,6	5,7

День: среда

Неделя: 2

№ 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 10-11 классы выбор 2												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
267,11	Наггетсы куриные с соусом томатным	100	13,6	15,8	13,3	282,4	0,2		53,2	165,8	71,6	1,6
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8		162,4	486,2	186,5	7,8
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8		162,4	486,2	186,5	7,8
Итого за день			33,5	35,2	168,1	1123,8	46,8		162,4	486,2	186,5	7,8

День: четверг

Неделя: 2

№ 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 10-11 классы выбор 2												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6		65,3	72,7	38,4	1,7
423,04	Бефстроганов из говядины	100	16,3	20,8	5,9	275,3	2,5		42,2	185,8	24,1	2,5
45,11	Пюре картофельное с зеленым горошком	180	2,9	6,8	22,4	157,1	16,4		49,4	85,3	30,1	1,2
	Поджаривание овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5		187,8	410,9	119	7,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5		187,8	410,9	119	7,4
Итого за день			29,3	39,1	106,9	878,5	53,5		187,8	410,9	119	7,4

День: пятница

Неделя: 2

№ 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 10-11 классы выбор 2												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9		44,6	101,5	38,6	2,4
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16		28,3	122,5	57,2	1,2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	

Итого за Обед	28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2	28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9
Итого за день	28,4	22,4	149,9	913,1	41,3	134,8	359,5	143,7	9
Итого всего средняя	30,7	34	159,8	1050,5	40,8	155,4	412,3	139,7	7,9