



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 12.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                     |                                |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                   | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 1,13                                | Бутерброд с сыром              | 40/20           | 9,1                     | 7,6  | 19,9 | 180,2                                     | 0,1           |  | 84,7                         | 97,4  | 18,1 | 0,8 |
| 257,96                              | Каша ячневая молочная с маслом | 250/10          | 8,9                     | 11,2 | 42,7 | 301,1                                     | 1,6           |  | 110,3                        | 97,3  | 32,7 | 1,4 |
| 25,02                               | Яблоко свежее                  | 100             | 0,4                     | 0,4  | 9,8  | 47,0                                      | 5,6           |  | 16,0                         | 11,0  | 9,0  | 1,3 |
| 642,02                              | Какао на молоке                | 200             | 3,9                     | 3,8  | 23,1 | 142,6                                     | 8,2           |  | 88,4                         | 90,0  | 14,0 | 0,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | 22,3                    | 23,0 | 95,5 | 670,9                                     | 15,5          |  | 299,4                        | 295,7 | 73,8 | 3,7 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | 22,3                    | 23,0 | 95,5 | 670,9                                     | 15,5          |  | 299,4                        | 295,7 | 73,8 | 3,7 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | 22,3                    | 23,0 | 95,5 | 670,9                                     | 15,5          |  | 299,4                        | 295,7 | 73,8 | 3,7 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                     |                                                       |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                   | 2                                                     | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 64,02                               | Колбаски Витаминные из филе куриного                  | 100             | 9,4                     | 9,8  | 16,9 | 171,0                                     | 0,6           |  | 139,1                        | 125,1 | 20,5 | 1,1 |
| 463,96 /954                         | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный" | 180/30          | 9,2                     | 8,1  | 41,7 | 285,9                                     |               |  | 121,2                        | 133,5 | 39,2 | 2,6 |
| 12,19                               | Чай фруктовый с клубникой                             | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8 | 64,7                                      | 11,5          |  | 2,9                          | 3,6   | 2,0  | 0,1 |
| 899,03                              | Хлеб витаминизированный                               | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4  | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                       |                 | 19,9                    | 18,4 | 80,8 | 552,0                                     | 12,1          |  | 265,6                        | 269,4 | 63,3 | 3,8 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                                       |                 | 19,9                    | 18,4 | 80,8 | 552,0                                     | 12,1          |  | 265,6                        | 269,4 | 63,3 | 3,8 |
| <b>Итого за день</b>                |                                                       |                 | 19,9                    | 18,4 | 80,8 | 552,0                                     | 12,1          |  | 265,6                        | 269,4 | 63,3 | 3,8 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                     |                                        |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                   | 2                                      | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                        |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                      |                                        |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 43,22                               | Салат из капусты с морковью            | 120             | 1,9                     | 6,1  | 23,4 | 109,0                                     | 13,9          |  | 54,0                         | 37,4  | 20,2 | 1,1 |
| 284,96                              | Омлет натуральный с маслом             | 200/5           | 14,6                    | 11,3 | 14,7 | 356,4                                     | 0,8           |  | 127,5                        | 153,4 | 25,4 | 2,3 |
| 762,97                              | Кофейный напиток на молоке растворимый | 200             | 2,9                     | 3,2  | 34,7 | 140,4                                     | 1,4           |  | 111,3                        | 90,9  | 14,4 | 0,2 |
| 899,03                              | Хлеб витаминизированный                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4  | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                        |                 | 20,6                    | 21,0 | 79,2 | 636,2                                     | 16,1          |  | 295,2                        | 288,9 | 61,6 | 3,6 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                        |                 | 20,6                    | 21,0 | 79,2 | 636,2                                     | 16,1          |  | 295,2                        | 288,9 | 61,6 | 3,6 |
| <b>Итого за день</b>                |                                        |                 | 20,6                    | 21,0 | 79,2 | 636,2                                     | 16,1          |  | 295,2                        | 288,9 | 61,6 | 3,6 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                            |                                                       |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                          | 2                                                     | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>             |                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 416,27                     | Биточки из говядины                                   | 100             | 11,9                    | 12,3 | 16,6 | 237,4                                     | 0,3           |  | 140,2                        | 162,0 | 31,5 | 1,4 |
| 516,04 /954                | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30          | 7,2                     | 6,8  | 45,1 | 184,6                                     | 2,8           |  | 147,6                        | 68,2  | 24,9 | 1,2 |
| 12,19                      | Чай фруктовый с шиповником                            | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2 | 102,5                                     | 11,2          |  | 9,5                          | 2,6   | 2,6  | 0,5 |
| 899,03                     | Хлеб витаминизированный                               | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4  | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |

Неделя: 1

Неделя: 2

Неделя: 2

Неделя: 2

Неделя: 2

---

|                              |                                                             |        |      |      |      |       |      |       |       |      |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 416,77                       | Биточки из свинины и говядины                               | 100    | 11,9 | 13,7 | 16,7 | 317,1 | 0,3  | 93,6  | 164,6 | 38,1 | 1,5 |
| 516,04<br>/954               | Макаронные изделия<br>отварные/Огурец свежий<br>"Пикантный" | 180/30 | 7,2  | 6,8  | 45,1 | 146,5 | 2,8  | 150,2 | 68,2  | 18,8 | 1,4 |
| 12,19                        | Чай фруктовый с шиповником                                  | 200    | 0,5  | 0,2  | 22,2 | 102,5 | 11,2 | 9,5   | 2,6   | 2,6  | 0,5 |
| 899,03                       | Хлеб витаминизированный                                     | 40     | 1,2  | 0,4  | 6,4  | 30,4  |      | 2,4   | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Завтрак             |                                                             |        | 20,8 | 21,1 | 90,4 | 596,5 | 14,3 | 255,7 | 242,6 | 61,1 | 3,4 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы |                                                             |        | 20,8 | 21,1 | 90,4 | 596,5 | 14,3 | 255,7 | 242,6 | 61,1 | 3,4 |
| Итого за день                |                                                             |        | 20,8 | 21,1 | 90,4 | 596,5 | 14,3 | 255,7 | 242,6 | 61,1 | 3,4 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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                      |                                                            |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 359,13<br>/3,36              | Жаркое по-домашнему из<br>говядины/Огурец "Пряный молодец" | 250/50          | 20,8                    | 21,6 | 53,3 | 438,7                                     | 12,6          |  | 289,5                        | 285,6 | 60,2 | 3,7 |
| 12,22                        | Чай фруктовый с вишней                                     | 200             | 0,1                     |      | 16,6 | 67,7                                      | 2,3           |  | 6,0                          | 4,5   | 3,9  | 0,1 |
| 899,03                       | Хлеб витаминизированный                                    | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| Итого за Завтрак             |                                                            |                 | 22,4                    | 22,1 | 77,9 | 544,4                                     | 14,9          |  | 298,5                        | 299,1 | 66,1 | 3,8 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы |                                                            |                 | 22,4                    | 22,1 | 77,9 | 544,4                                     | 14,9          |  | 298,5                        | 299,1 | 66,1 | 3,8 |
| Итого за день                |                                                            |                 | 22,4                    | 22,1 | 77,9 | 544,4                                     | 14,9          |  | 298,5                        | 299,1 | 66,1 | 3,8 |
| Итого всего средняя          |                                                            |                 | 20,7                    | 20,9 | 83,3 | 596,5                                     | 14,6          |  | 285,7                        | 281,5 | 65,3 | 3,6 |

