

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 + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1		81,2	89,5	15,1	0,5
257,13	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5,5	9,2	30,4	234,5	1,0		89,2	84,5	23,2	0,8
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6		16,0	11,0	9,0	1,2
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	8,2		88,4	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			17,4	19,7	79,9	574,3	14,9		274,8	275,0	61,3	2,7
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	12,1		115,8	115,3	28,4	1,0
358,37	Котлеты рубленые из индейки	100	8,0	10,1	35,4	269,7	0,5		113,5	108,7	23,0	1,5
516,04/ 3,36	Макаронные изделия отварные/Огурец "Пряный молодец"	150/20	9,8	9,5	26,3	218,5	1,0		111,1	81,8	11,3	1,0
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0		15,5	12,0	10,4	0,3
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			24,5	24,0	115,8	766,6	19,6		360,1	330,4	75,9	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,9	43,7	195,7	1340,9	34,5		634,9	605,4	137,2	6,5
Итого за день			41,9	43,7	195,7	1340,9	34,5		634,9	605,4	137,2	6,5

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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6			118,9	123,5	31,7	1,8
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
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,7	16,2	75,4	495,3	12,1		263,9	261,2	56,2	3,0
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2		168,2	106,2	29,0	1,8
20,19/9 54	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	200/20	13,8	17,5	33,9	423,2	9,5		161,1	222,9	49,6	2,1
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1		0,7			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			24,0	25,5	100,8	756,4	19,8		334,2	341,7	81,4	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	41,7	176,2	1251,7	31,9		598,1	602,9	137,6	7,0
Итого за день			42,7	41,7	176,2	1251,7	31,9		598,1	602,9	137,6	7,0

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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5,1	19,5	90,9	11,6		45,0	31,2	16,8	0,9
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	13,2	10,2	13,3	321,6	0,7		115,1	138,4	22,9	1,8
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
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	

Итого за Завтрак			18,6	18,8	72,3	575,7	13,7	273,2	265,9	55,3	2,9
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	123,6	77,2	25,2	1,6
324,26	Котлеты рыбные из кеты	100	15,3	13,3	26,6	244,3	1,1	132,2	171,6	27,0	1,4
466,96/3,36	Рис припущенный/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,9	5,4	39,2	232,0	1,0	95,6	86,3	29,4	0,7
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
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			25,4	26,4	107,4	731,8	20,6	355,6	347,7	84,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,0	45,2	179,7	1307,5	34,3	628,8	613,6	139,7	6,6
Итого за день			44,0	45,2	179,7	1307,5	34,3	628,8	613,6	139,7	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
416,96	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"	150/20	5,8	5,5	36,5	118,6	1,9	121,6	55,2	15,2	1,0
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
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	18,3	80,1	481,3	13,4	273,1	225,2	50,5	2,9
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	184,2	12,1	86,6	90,7	19,2	1,1
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,2	9,7	23,6	158,3	1,2	63,3	132,0	31,8	1,1
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	7,7	5,8	34,7	241,6	3,8	168,9	118,5	12,7	1,3
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	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			26,4	24,8	117,0	763,5	18,0	355,6	383,0	87,5	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,5	43,1	197,1	1244,8	31,4	628,7	608,2	138,0	7,1
Итого за день			45,5	43,1	197,1	1244,8	32,4	628,7	608,2	137,0	7,1

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	11,4	12,2	6,2	308,6	2,8	127,1	197,2	27,2	1,9
466,38	Булгур припущенный	150	3,7	4,4	38,9	160,4		111,0	51,5	26,6	0,6
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
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			16,7	17,2	68,9	571,7	14,3	244,0	261,3	57,8	2,6
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	6,4	131,3	75,2	26,9	1,4
422,47	Тефтели из свинины и индейки	100	12,2	12,7	35,3	303,0	2,4	114,1	155,4	23,0	1,4
472,96	Пюре картофельное	150	5,3	5,1	22,1	147,7	9,2	118,1	98,4	31,2	1,2
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			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			23,9	26,9	107,7	792,6	18,1	368,4	341,6	83,9	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,6	44,1	176,6	1364,3	32,4	612,4	602,9	141,7	6,7
Итого за день			40,6	44,1	176,6	1324,3	34,4	612,4	602,9	141,7	6,7

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,5	7,2	14,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,7
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,6	7,8	24,1	139,6	1,3	110,4	137,7	28,7	1,7
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	12,3	42,0	20,4	13,2	0,1

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
Итого за Завтрак			16,0	18,4	82,5	471,9	15,0	272,1	271,5	60,4	2,7
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	17,8	143,7	6,7	125,9	81,4	26,5	0,7
505,04	Кнели из филе куриного	100	8,0	10,1	27,4	269,7	0,5	173,5	108,7	23,0	1,5
463,96/23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/20	8,1	8,3	22,9	236,8	1,0	27,3	171,7	24,3	1,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	12,6	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			23,6	24,0	103,9	820,1	20,8	343,4	377,8	80,0	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,6	42,4	186,4	1292,0	35,8	615,5	649,3	140,4	6,8
Итого за день			39,6	42,4	186,4	1292,0	35,8	615,5	649,3	140,4	6,8

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
269,01/954	Плов из индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,1	15,7	45,4	387,1	10,0	235,7	235,2	56,0	2,3
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,7	16,2	68,7	488,4	14,0	243,2	246,4	59,2	2,4
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	123,6	77,2	25,2	1,6
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	10,4	13,5	326,5	3,2	113,4	133,4	32,2	1,2
516,04/45,15	Макаронные изделия отварные/Подгарнировка из квашеной капусты	150/30	6,1	6,0	38,5	233,2	7,6	129,1	116,3	22,8	1,1
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			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			23,8	24,2	100,9	845,0	19,5	371,0	339,5	83,0	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,5	40,4	169,6	1333,4	33,5	614,2	585,9	142,2	6,4
Итого за день			42,5	40,4	169,6	1333,4	33,5	514,2	585,9	142,2	6,4

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	15,2	19,2	37,7	476,4	1,2	215,3	253,3	46,8	2,4
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
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			16,8	19,8	61,5	579,1	12,7	221,2	265,9	50,8	2,5
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	184,2	12,1	86,6	90,7	19,2	1,1
416,26	Котлеты из свинины	100	13,5	12,3	19,6	307,4	0,3	173,2	162,0	23,1	0,8
470,96/954	Картофель отварной/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,2	5,4	25,0	161,9	7,9	66,9	97,9	37,5	0,9
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2,0	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			23,4	27,1	101,0	821,3	22,3	338,0	367,6	86,2	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,2	46,9	162,5	1400,4	35,0	559,2	633,5	137,0	6,3
Итого за день			40,2	46,9	162,5	1400,4	35,0	559,2	633,5	137,0	6,3

День: четверг

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
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

516,04/954	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/20	5,8	5,5	36,5	118,6	1,9	121,6	55,2	15,2	1,0
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
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	19,7	80,2	561,0	13,4	226,5	227,8	57,1	3,0
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	6,4	131,3	75,2	26,9	1,4
444,12	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	11,2	9,7	23,6	158,3	1,2	63,3	132,0	31,8	1,1
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	7,7	5,8	34,7	241,6	3,8	168,9	118,5	12,7	1,3
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
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			25,0	24,5	101,3	712,0	21,3	367,7	338,3	74,2	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	44,2	181,5	1273,0	34,7	594,2	566,1	131,3	6,8
Итого за день			44,1	44,2	181,5	1273,0	34,7	594,2	566,1	131,3	6,8

День: пятница

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
359,13/3,36	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец "Пряный молодец"	200/50	17,2	18,8	44,4	364,5	10,5		250,3	240,9	50,2	2,8
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6,0	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	19,3	69,0	470,2	12,8		259,3	254,4	56,1	2,9
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2		168,2	106,2	29,0	1,8
1,21	Азу из свинины	100	11,2	13,7	3,1	243,1	3,9		81,3	139,4	14,0	1,1
466,96/22,2	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	4,3	4,8	40,2	132,0	3,0		75,0	93,9	18,8	0,5
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9		32,6	29,2	21,0	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			26,4	26,5	114,3	728,7	18,0		361,3	381,3	85,6	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,2	45,8	183,3	1198,9	30,8		620,6	635,7	141,7	7,0
Итого за день			45,2	45,8	183,3	1198,9	30,8		620,6	635,7	141,7	7,0
Итого всего средняя			42,6	43,8	180,9	1300,7	33,4		610,7	610,4	138,7	6,7