

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

Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
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 рубленные 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"	180/30	12,1	13,1	32,5	270,0	2,6	137,2	106,2	25,4	1,4
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,7	27,9	126,8	840,9	21,2	388,0	360,2	91,2	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			27,7	27,9	126,8	840,9	21,2	388,0	360,2	91,2	4,2
Итого за день			27,7	27,9	126,8	840,9	21,2	388,0	360,2	91,2	4,2

День: вторник

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Обед											
138,07	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"	250/30	17,6	22,3	43,5	538,6	12,1	205,0	293,2	63,1	3,6
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,7	30,6	115,2	894,6	22,4	379,9	417,4	96,1	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,7	30,6	115,2	894,6	22,4	379,9	417,4	96,1	5,5
Итого за день			28,7	30,6	115,2	894,6	22,4	379,9	417,4	96,1	5,5

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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
36,02/3 36	Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец"	180/30	5,3	6,9	45,8	312,6	1,4	105,6	103,1	34,6	1,3
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,7	28,2	118,8	835,2	21,0	367,4	369,9	90,8	4,3
Итого за Обед 5-11 классы			27,7	28,2	118,8	835,2	21,0	367,4	369,9	90,8	4,3
Итого за день			27,7	28,2	118,8	835,2	21,0	367,4	369,9	90,8	4,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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/ 14,12	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,5	42,9	298,4	6,1	208,6	146,4	15,7	2,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,1	27,8	130,0	843,1	20,3	397,1	416,3	91,7	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			29,1	27,8	130,0	843,1	20,3	397,1	416,3	91,7	5,5
Итого за день			29,1	27,8	130,0	843,1	20,3	397,1	416,3	91,7	5,5

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
Обед 5-11 классы											
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
422,05	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/ 22,2	Пюре картофельное/Горошек "Ароматный"	180/30	7,8	7,1	30,9	206,8	12,9	165,3	137,8	43,7	2,6
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	29,2	121,3	874,5	21,8	417,4	386,4	97,6	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,3	29,2	121,3	874,5	21,8	417,4	386,4	97,6	5,5
Итого за день			27,3	29,2	121,3	874,5	21,8	417,4	386,4	97,6	5,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
139,07	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"	180/30	10,9	11,7	31,6	292,5	3,2	43,8	201,1	34,9	2,1
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,1	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	27,7	117,4	898,6	20,5	361,7	412,6	91,8	5,0
Итого за Обед 5-11 классы			27,3	27,7	117,4	898,6	20,5	361,7	412,6	91,8	5,0
Итого за день			27,3	27,7	117,4	898,6	20,5	361,7	412,6	91,8	5,0

День: вторник

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											
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	180/30	8,6	9,2	47,8	272,1	9,2	150,6	135,7	28,6	1,5
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	27,7	115,0	906,7	21,1	394,3	364,3	90,0	4,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,2	27,7	115,0	906,7	21,1	394,3	364,3	90,0	4,4
Итого за день			27,2	27,7	115,0	906,7	21,1	394,3	364,3	90,0	4,4

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											
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"	180/30	6,1	6,7	34,1	200,0	9,8	87,3	120,9	46,3	1,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	28,7	114,9	882,2	24,2	360,2	396,0	96,2	4,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,2	28,7	114,9	882,2	24,2	360,2	396,0	96,2	4,5
Итого за день			27,2	28,7	114,9	882,2	24,2	360,2	396,0	96,2	4,5

День: четверг

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
Обед 5-11 классы												
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"	180/30	9,2	9,6	43,8	328,5	4,7		208,6	146,4	28,9	2,6
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	28,6	115,2	821,7	22,2		409,2	371,6	91,6	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			27,4	28,6	115,2	821,7	22,2		409,2	371,6	91,6	5,1
Итого за день			27,4	28,6	115,2	821,7	22,2		409,2	371,6	91,6	5,1

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
138,07	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
466,96/954	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,3	5,9	49,7	203,9	5,7		92,6	116,0	23,2	0,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	27,9	128,6	823,4	20,7		380,7	408,8	91,2	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			28,3	27,9	128,6	823,4	20,7		380,7	408,8	91,2	4,2
Итого за день			28,3	27,9	128,6	823,4	20,7		380,7	408,8	91,2	4,2
Итого всего средняя			27,8	28,4	120,3	862,1	21,5		385,6	390,4	92,8	4,8

