

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

Полдник 5-11 классы 176-94 рублей

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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"	180/30	12,1	13,1	32,5	270,0	2,6	137,2	106,2	25,4	1,4
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	8,2	88,4	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			25,2	27,4	97,4	712,7	11,3	341,5	312,1	64,0	3,1
Итого за Полдник 5-11 классы			25,2	27,4	97,4	712,7	11,3	341,5	312,1	64,0	3,1
Итого за день			25,2	27,4	97,4	712,7	11,3	341,5	312,1	64,0	3,1

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
20,19/ 954	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
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			18,9	22,8	65,7	633,7	23,6	210,3	304,0	66,7	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			18,9	22,8	65,7	633,7	23,6	210,3	304,0	66,7	3,7
Итого за день			18,9	22,8	65,7	633,7	23,6	210,3	304,0	66,7	3,7

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	5,3	6,9	45,8	312,6	1,4	105,6	103,1	34,6	1,3
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
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			24,7	23,8	113,5	727,7	3,9	351,5	372,8	77,6	2,9
Итого за Полдник 5-11 классы			24,7	23,8	113,5	727,7	3,9	351,5	372,8	77,6	2,9
Итого за день			24,7	23,8	113,5	727,7	3,9	351,5	372,8	77,6	2,9

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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"	180/30	9,5	8,5	42,9	298,4	6,1	208,6	146,4	15,7	2,6

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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	18,8	95,1	589,6	18,5	283,8	288,2	51,7	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	18,8	95,1	589,6	18,5	283,8	288,2	51,7	4,2
Итого за день			22,4	18,8	95,1	589,6	18,5	283,8	288,2	51,7	4,2

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	Пюре картофельное/Горошек	180/30	7,8	7,1	30,9	206,8	12,9	165,3	137,8	43,7	2,6
/22,2	"Ароматный"										
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,3	20,3	88,4	604,9	26,8	284,7	304,0	70,3	4,1
Итого за Полдник 5-11 классы			21,3	20,3	88,4	604,9	26,8	284,7	304,0	70,3	4,1
Итого за день			21,3	20,3	88,4	604,9	26,8	284,7	304,0	70,3	4,1

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	Каша гречневая	180/30	10,9	11,7	31,6	292,5	3,2	43,8	201,1	34,9	2,1
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"										
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	24,7	140,4	1,4	111,3	90,9	14,4	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			23,0	25,4	90,1	733,0	5,1	331,0	407,9	73,9	3,8
Итого за Полдник 5-11 классы			23,0	25,4	90,1	733,0	5,1	331,0	407,9	73,9	3,8
Итого за день			23,0	25,4	90,1	733,0	5,1	331,0	407,9	73,9	3,8

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	Макаронные изделия	180/30	8,6	9,2	47,8	272,1	9,2	150,6	135,7	28,6	1,5
/45,15	отварные/Поджаривка из квашеной капусты										
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,1	20,0	83,0	692,3	16,4	270,9	278,5	63,6	2,8
Итого за Полдник 5-11 классы			21,1	20,0	83,0	692,3	16,4	270,9	278,5	63,6	2,8
Итого за день			21,1	20,0	83,0	692,3	16,4	270,9	278,5	63,6	2,8

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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	Картофель отварной/Огурец свежий	180/30	6,1	6,7	34,1	200,0	9,8	87,3	120,9	46,3	1,6
/954	"Пикантный"										
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			20,9	19,5	75,9	602,5	21,6	265,8	293,7	73,0	2,5
Итого за Полдник 5-11 классы			20,9	19,5	75,9	602,5	21,6	265,8	293,7	73,0	2,5
Итого за день			20,9	19,5	75,9	602,5	21,6	265,8	293,7	73,0	2,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
444,96	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
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,1	19,9	96,0	619,7	17,1	283,8	288,2	64,9	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			22,1	19,9	96,0	619,7	17,1	283,8	288,2	64,9	4,2
Итого за день			22,1	19,9	96,0	619,7	17,1	283,8	288,2	64,9	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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
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
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			17,8	20,0	75,8	545,1	11,9	182,3	267,1	42,7	1,8
Итого за Полдник 5-11 классы			17,8	20,0	75,8	545,1	11,9	182,3	267,1	42,7	1,8
Итого за день			17,8	20,0	75,8	545,1	11,9	182,3	267,1	42,7	1,8
Итого всего средняя			21,7	21,8	88,1	646,1	15,6	280,6	311,7	64,8	3,3

