



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 12.01.2026 по 29.05.2026

Обед 10-11 классы 265-40 рублей выбор 1

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 1											
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	Макаронные изделия отварные	180	7,8	10,1	24,8	201,8	1,6	107,2	102,2	23,1	1,4
815,06	Плюшка с маком	75	6,7	6,9	13,8	152,7	0,1	60,8	63,2	12,6	0,4
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			30,1	31,8	132,9	925,4	20,3	418,8	419,4	101,5	4,6
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			30,1	31,8	132,9	925,4	20,3	418,8	419,4	101,5	4,6
Итого за день			30,1	31,8	132,9	925,4	20,3	418,8	419,4	101,5	4,6

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 1											
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
20,03	Жаркое по-домашнему из говядины	250	9,6	15,3	41,2	385,9	7,8	115,9	133,2	43,1	3,1
2,29	Пицца с филе куриным	75	10,3	8,3	20,3	197,7	0,3	108,0	116,4	19,8	0,4
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
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			30,9	31,9	126,5	941,5	24,0	403,0	379,8	99,2	5,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			30,9	31,9	126,5	941,5	24,0	403,0	379,8	99,2	5,5
Итого за день			30,9	31,9	126,5	941,5	24,0	403,0	379,8	99,2	5,5

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 1											
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	Рис припущенный	180	3,3	5,9	22,8	194,2	1,4	102,3	90,1	29,6	1,3
695,15	Ватрушка с повидлом	75	4,8	4,8	47,8	248,5	0,2	15,3	42,0	8,6	1,1
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			30,8	32,1	153,0	1005,9	17,3	394,9	410,9	104,8	5,7
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			30,8	32,1	153,0	1005,9	17,3	394,9	410,9	104,8	5,7
Итого за день			30,8	32,1	153,0	1005,9	17,3	394,9	410,9	104,8	5,7

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
Обед 10-11 классы выбор 1											
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
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
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			27,5	28,7	125,2	808,4	16,1	413,0	368,1	100,6	4,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			27,5	28,7	125,2	808,4	16,1	413,0	368,1	100,6	4,4
Итого за день			27,5	28,7	125,2	808,4	16,1	413,0	368,1	100,6	4,4

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 10-11 классы выбор 1											
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 /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 10-11 классы выбор 1			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 10-11 классы выбор 1											
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	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	11,1	18,3	164,2	3,2	42,1	145,2	34,9	2,1
79,02	Ватрушка со сметаной	75	5,0	5,0	30,0	184,9	0,1	23,7	47,9	7,9	0,6
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			30,3	32,1	134,1	955,2	20,6	383,7	404,6	99,7	5,6
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			30,3	32,1	134,1	955,2	20,6	383,7	404,6	99,7	5,6
Итого за день			30,3	32,1	134,1	955,2	20,6	383,7	404,6	99,7	5,6

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 10-11 классы выбор 1											
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
401,09	Гуляш из говядины	100	11,2	10,4	13,5	326,5	3,2	113,4	133,4	32,2	1,2
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
686	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
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			25,7	25,2	110,8	816,6	23,4	400,1	301,6	88,9	4,2
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			25,7	25,2	110,8	816,6	23,4	400,1	301,6	88,9	4,2
Итого за день			25,7	25,2	110,8	816,6	23,4	400,1	301,6	88,9	4,2

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 10-11 классы выбор 1											
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 /2,22	Картофель отварной/Кукуруза "Сладость"	180/30	6,1	6,7	34,1	200,0	9,8	87,3	120,9	46,3	1,6
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
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	28,6	106,4	875,3	27,9	358,0	397,6	95,9	3,7
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			27,2	28,6	106,4	875,3	27,9	358,0	397,6	95,9	3,7
Итого за день			27,2	28,6	106,4	875,3	27,9	358,0	397,6	95,9	3,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 1											
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	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,2	5,4	41,2	228,5		89,4	91,7	24,9	2,1
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	10,5	12,3	169,8	3,0	116,8	98,0	12,0	0,3
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			31,0	35,2	130,7	932,2	20,7	419,3	418,3	103,0	5,6
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			31,0	35,2	130,7	932,2	20,7	419,3	418,3	103,0	5,6
Итого за день			31,0	35,2	130,7	932,2	20,7	419,3	418,3	103,0	5,6

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 10-11 классы выбор 1											
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
402,03 /954	Азу из свинины с картофелем/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	14,7	19,3	39,1	493,8	11,2	164,3	223,7	49,6	2,9
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			26,5	27,6	114,9	870,2	22,3	371,1	377,1	103,6	5,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 1			26,5	27,6	114,9	870,2	22,3	371,1	377,1	103,6	5,4
Итого за день			26,5	27,6	114,9	870,2	22,3	371,1	377,1	103,6	5,4
Итого всего средняя			26,2	27,7	114,5	818,9	21,4	357,9	356,2	90,6	4,6

