



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 01.09.2026 по 30.12.2026

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											
309,02	Голень запеченная	110	13,1	11,1	26,3	214,0		120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	Рис со смесью овощей	180	3,9	5,1	18,2	162,3	3,6	112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за день			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2	267,1	250,1	56,4	3,6
905	филе/Помидор свежий "Пикантный"										
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
833,13	Чай ягодный с черноплодной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Полдник 5-11 классы			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за день			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8

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											
438,1	Гуляш из свинины	110	13,3	14,6	3,5	268,3	3,2	114,4	157,7	25,7	1,8
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Полдник 5-11 классы			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за день			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0

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											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным	110	12,7	15,0	45,8	252,2	0,2	155,0	148,7	41,5	1,4
711/889	филе и сыром										
711/889	Булгур отварной/Огурец свежий	180/30	8,3	6,2	26,0	209,5	2,9	81,2	133,6	20,6	2,1
	"Пикантный"										
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за день			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

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											
209/905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	260/40	20,4	21,7	52,8	527,8	15,2	269,0	258,6	57,4	3,2
833,15	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Полдник			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за Полдник 5-11 классы			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за день			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6

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											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711/905	Булгур отварной/Помидор свежий "Пикантный"	180/20	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Полдник			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за день			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2

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											
461,14 /889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8	244,3	282,8	56,3	3,2
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Полдник			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за Полдник 5-11 классы			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за день			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7

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											
279	Куриное филе тушеное в белом соусе	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1	124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1	157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Полдник			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за Полдник 5-11 классы			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за день			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6

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											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4

790,05 /905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3	128,6	121,9	31,2	2,2
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Полдник			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за Полдник 5-11 классы			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за день			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9

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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3		103,8	56,4	10,2	1,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Полдник			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за Полдник 5-11 классы			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за день			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого всего средняя			21,8	21,3	88,8	634,6	16,0	261,7	283,0	64,0	3,8