



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №137
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6	1,3		179,2	232,2	70,7	3,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94			9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13,2	14,1	106,4	586,9	17,5		208,9	280,7	95,2	7,5
Обед												
139,07	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3		26	74	24,6	1,3
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5		22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	1,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,9	17,8	188,3	968	29		110,2	283,6	94,1	8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,1	31,9	294,7	1554,9	46,5		319,1	564,3	189,3	15,6
Итого за день			34,1	31,9	294,7	1554,9	46,5		319,1	564,3	189,3	15,6

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
270,02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5	49,9	452,8	6,8		104,9	346,5	98,4	7,1
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			24,9	26	105,5	737,3	29,3		146,5	405	124,2	9,2
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13		46,9	98,9	37,4	2,4
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4		68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	25,7	138,2	877,3	54		211,7	327,6	142,1	9,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,5	51,7	243,6	1614,6	83,3		358,2	732,6	266,3	19
Итого за день			55,5	51,7	243,6	1614,6	83,3		358,2	732,6	266,3	19

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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

Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
262,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	8,8	14,9	40	319,4	1,3	194,2	261,8	75,9	3,4
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,3	12,3	21,7	266,2	0,5	171,9	224,9	28,4	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			29,3	27,6	107,8	780,8	5,1	379,8	524,2	119,7	5,9
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,2	11,3	2	222,2		25	187,3	93,1	1,7
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			62	54,1	242,9	1714,5	40,8	516,7	903,8	289,6	14,1
Итого за день			62	54,1	242,9	1714,5	40,8	516,7	903,8	289,6	14,1

День: четверг

Неделя: 1

№ ре.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5		22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			13,9	15,8	127,3	693,4	34,8		108,4	241,6	84,6	4,9
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8		36,9	87,6	27,8	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			42,6	42,9	142,5	1099,2	28		164,1	604,4	162,4	13,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,5	58,7	269,8	1792,6	62,8		272,5	846,1	247	18,4
Итого за день			56,5	58,7	269,8	1792,6	62,8		272,5	846,1	247	18,4

День: пятница

Неделя: 1

№ ре.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,09	Омлет натуральный с маслом	250/5	25	38,6	4,5	464,5	0,7		194,6	399,4	110,1	5,2
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3		25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8			10,4	39,2	14,9	0,9
Итого за Завтрак			29,4	44,1	57,7	737,3	23,2		235	453,6	134,3	7,2
Обед												
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,6	6,3	16,5	137,8	11,3		28,4	52	23,4	1,1
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2		33,8	183,1	26,7	2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	

129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,4	22,9	167,4	934,6	51,9	155,8	351,2	123,4	8,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,8	38,9	275,5	1550,1	69,4	371	714,5	245,3	16,8
Итого за день			34,8	38,9	275,5	1550,1	69,4	371	714,5	245,3	16,8

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри	100	12,1	9,7	3,6	183,9		25,5	138,8	67,5	1,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			20	17,8	100,3	656,5	11	74,7	243,6	100,9	4,2
Обед											
120,09	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3
1,21	Азу из свинины	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
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	48	136,4	1075,9	52,9	183,6	491,7	153	13,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51	65,8	236,7	1732,4	63,9	258,3	735,3	254	17,3
Итого за день			51	65,8	236,7	1732,4	63,9	258,3	735,3	254	17,3

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1	0,5	19,9	146,5	10,7	0,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			19,9	20,4	132,8	778,8	15,8	71,2	265,5	52	4
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	250	15,5	16,7	36,7	350,5	29,4	70,7	241,1	72	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,4	24,5	132,7	844,9	58,7	154,2	413,1	142	9,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,3	44,9	265,5	1623,7	74,4	225,4	678,6	194	13,7
Итого за день			49,3	44,9	265,5	1623,7	74,4	225,4	678,6	194	13,7
Итого всего средняя			50,8	56,1	254,1	1689,1	59,6	328,8	743,4	235,9	16,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556
Владелец Палкина Светлана Александровна
Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025