



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 13.10.2025 по 30.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	10,2	9,9	34,6	212,9	1,3	135,2	145,4	31,9	1,1
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	1,3
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	115,9	81,4	16,5	1,3
422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
36,03/954	Wok рис с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	4,7	8,6	43,1	256,9	10,7	112,2	110,5	33,7	1,0
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8	370,1	333,5	80,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,2	45,6	195,3	1313,0	32,4	650,2	602,4	139,4	6,6
Итого за день			40,2	45,6	195,3	1313,0	32,4	650,2	602,4	139,4	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
270,09/954	Каша Царская с филе куриным/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,1	16,5	43,4	396,0	5,0	245,8	244,3	54,3	2,3
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0	118,2	106,2	29,0	2,1
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	100	12,5	11,4	29,5	188,1	1,9	122,6	142,3	12,8	0,6
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	6,1	22,4	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7	377,7	371,8	77,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,9	43,3	176,5	1229,8	35,7	630,3	626,5	137,9	6,8
Итого за день			44,9	43,3	176,5	1229,8	35,7	630,3	626,5	137,9	6,8

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
257,37	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,3	8,6	28,4	214,0	1,0	114,8	95,9	36,1	1,6

297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	11,2	10,7	22,5	240,8	0,5	155,5	133,0	21,7	0,8
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1	121,3	95,2	18,9	1,4
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,8	5,5	36,5	268,6	1,5	112,9	105,2	34,2	1,0
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0	330,5	338,7	84,2	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	44,5	183,4	1258,7	33,3	605,5	576,6	145,2	6,6
Итого за день			42,7	44,5	183,4	1258,7	33,3	605,5	576,6	145,2	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0	134,6	95,7	19,2	1,1
23,02	Курица запеченная	100	12,7	9,2	14,6	218,6	2,8	127,1	127,2	17,2	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,9	24,2	101,1	735,6	19,8	384,8	349,0	80,9	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	42,7	168,1	1248,3	34,5	652,3	598,5	138,4	6,7
Итого за день			44,5	42,7	168,1	1248,3	34,5	652,3	598,5	138,4	6,7

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	14,0	68,8	6,5	87,9	35,9	17,8	0,9
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	16,5	11,6	33,3	341,6	0,7	158,1	198,4	27,1	1,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	17,8	67,9	505,4	17,2	251,6	241,1	50,6	3,0
Обед											
140,96	Суп картофельный с горбушей	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	16,1	135,8	115,3	32,4	1,0
28,02/ 23,2	Паста Болоньез из свинины/Кукуруза "Сладость"	200/5/20	16,9	21,5	47,6	461,9	3,2	189,6	211,1	38,6	2,1
15,19	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	29,6	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,6	26,0	103,1	732,8	20,6	335,1	343,0	76,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	43,8	171,0	1238,2	37,8	586,7	584,1	127,4	6,8
Итого за день			42,7	43,8	171,0	1238,2	37,8	586,7	584,1	127,4	6,8

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	106,0	99,5	15,1	0,5

262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3	90,8	107,7	32,4	1,8
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	11,0	35,0	17,0	11,0	0,1
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	115,9	81,4	16,5	1,3
449,96	Плов из филе куриного/Помидор	200/20	19,1	18,1	45,3	396,8	4,9	230,6	257,6	50,2	2,1
/954	свежий "Пикантный"										
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	24,8	102,7	710,0	21,6	356,9	353,9	77,0	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	43,1	181,5	1255,5	36,3	594,7	582,6	139,4	6,3
Итого за день			42,3	43,1	181,5	1255,5	36,3	594,7	582,6	139,4	6,3

День: вторник

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из свинины	100	8,5	12,3	16,6	307,4	0,3		113,2	112,0	15,1	1,2
468,96	Бобовые отварные/Помидор	150/20	9,3	5,9	34,4	157,1	3,8		132,3	132,6	35,6	1,6
/954	свежий "Пикантный"											
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,8	18,6	71,6	552,0	14,9		250,2	253,6	53,9	2,9
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1		121,3	95,2	18,9	1,4
28,02/	Паста Болоньез из свинины/Огурец	200/5/20	16,9	18,1	50,6	461,9	6,8		219,6	231,1	58,6	2,1
3,36	"Прыный молодец"											
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,3	27,2	100,9	763,8	14,9		345,8	338,9	80,3	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,1	45,8	172,5	1315,8	29,8		596,0	592,5	134,2	6,5
Итого за день			42,1	45,8	172,5	1315,8	29,8		596,0	592,5	134,2	6,5

День: среда

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3			8,4	22,5	4,1	0,3
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,3	8,6	28,4	214,0	1,0		114,8	97,9	35,1	1,2
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	1,3
642,02	Какао на молоке	200	5,9	3,8	23,1	142,6	8,0		120,5	90	14	0,2
Итого за Завтрак			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0		259,7	221,4	62,2	3,0
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0		134,6	95,7	19,2	1,1
55,01	Колбаски из свинины и куриного филе	100	15,2	12,4	22,2	290,7	0,3		97,3	160,2	35,0	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0		122,7	103,2	26,0	1,3
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	3,4		8,4	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,7	105,8	791,5	20,7		367,2	375,4	85,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,5	46,7	183,8	1341,4	39,7		626,9	596,8	147,6	7,1
Итого за день			42,5	46,7	183,8	1341,4	39,7		626,9	596,8	147,6	7,1

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9		87,4	122,9	26,0	1,1
36,03	Wok рис с овощами	150	2,7	5,6	30,1	256,9	4,7		62,2	50,5	19,2	1,2

630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9	273,1	272,4	61,2	2,5
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	10,5	91,2	71,0	15,7	1,1
1,21	Азу из свинины	100	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9	121,3	139,4	16,0	1,4
463,96 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/20	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	45,1	187,6	1314,9	32,1	618,7	616,4	143,9	6,7
Итого за день			44,5	45,1	187,6	1314,9	32,1	618,7	616,4	143,9	6,7

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 1-4 классы											
Завтрак											
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	8,0	9,1	32,3	269,7	3,3	123,5	110,7	33,0	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	7,6	8,2	26,0	206,9		116,5	97,0	18,5	0,9
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1	245,9	220,3	55,5	2,5
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0	118,2	106,2	29,0	2,1
359,13 /954	Жаркое "Куручка Ряба" из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	200/20	14,2	16,8	44,2	383,6	15,8	242,2	223,9	54,3	1,9
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,6	42,7	183,2	1316,1	32,9	611,2	563,0	141,6	6,6
Итого за день			41,6	42,7	183,2	1316,1	32,9	611,2	563,0	141,6	6,6
Итого всего средняя			42,8	44,3	180,3	1283,2	34,5	617,3	593,9	139,5	6,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026