

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 13.10.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
36,13/9 54	Wok рис с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	6,8	10,6	53,2	317,3	13,2	138,6	136,5	43,1	1,6
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		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			27,2	28,2	129,4	870,1	22,3	398,3	364,9	91,0	4,3
Полдник											
687,96	Пирожок с капустой и яйцом	100	10,0	12,9	28,3	240,1	6,2	73,6	82,1	15,5	0,8
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,6	13,3	55,7	397,9	10,2	130,2	134,5	32,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,8	41,5	185,1	1268,0	32,5	528,5	499,4	123,3	6,2
Итого за день			37,8	41,5	185,1	1268,0	32,5	528,5	499,4	123,3	6,2

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 и полдник 5-11 классы											
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"	180/30	4,3	7,9	27,7	259,6	12,4	151,6	127,5	38,9	2,4
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	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			27,8	27,6	119,4	826,7	23,1	408,4	401,5	91,2	5,3
Полдник											
772	Булочка с маком	100	9,5	10,6	18,9	219,9		100,5	126,1	19,3	1,8
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,3	10,8	39,4	349,9	8,0	135,5	143,1	30,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,1	38,4	158,8	1176,6	31,1	543,9	544,6	121,5	7,2
Итого за день			38,1	38,4	158,8	1176,6	31,1	543,9	544,6	121,5	7,2

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 и полдник 5-11 классы											
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"	180/30	8,2	8,8	45,1	351,8	1,9	141,5	130,0	42,2	2,2
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	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	28,4	125,3	822,4	21,4	360,9	368,9	93,4	5,3
Полдник											
817,01	Булочка с сыром	100	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3	159,2	156,8	25,9	0,7
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3	175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,5	41,9	174,9	1214,1	30,7	536,1	536,7	128,3	8,2
Итого за день			40,5	41,9	184,9	1214,1	30,7	536,1	536,7	128,3	8,2

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 и полдник 5-11 классы											
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	180	9,2	9,0	45,2	305,9		142,7	136,2	50,0	2,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
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			29,3	27,7	116,4	842,7	19,8	410,4	377,1	90,4	4,9
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1	112,4	120,5	20,4	0,9
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,2	11,2	57,3	354,1	7,1	169,0	172,9	37,2	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,5	38,9	173,7	1196,8	26,9	579,4	550,0	127,6	6,9
Итого за день			53,1	52,8	189,2	1440,0	47,4	191,4	687,4	240,9	12,3

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 и полдник 5-11 классы											
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
28,11/2 3,2	Паста Болоньез из свинины/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	20,4	27,4	55,9	538,2	4,0	240,2	267,4	51,6	3,7
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	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			28,0	32,2	116,2	831,9	21,4	387,5	404,7	91,0	5,4
Полдник											
2,21	Пицца с филе куриным	100	11,6	11,1	32,8	263,6	1,5	112,8	155,2	32,8	1,8
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			12,4	11,3	53,3	393,6	9,5	147,8	172,2	43,8	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,4	43,5	169,5	1225,5	30,9	535,3	576,9	134,8	7,3
Итого за день			40,4	43,5	169,5	1225,5	30,9	535,3	576,9	134,8	7,3

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 и полдник 5-11 классы											
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
449,18/ 954	Глов из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	22,3	23,0	57,7	505,0	6,2	290,5	316,2	63,9	3,1
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	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	30,0	119,9	841,0	22,9	418,6	417,9	91,9	4,8
Полдник											
687,96	Пирожок с картофелем	100	9,9	10,3	29,6	248,4	5,5	73,7	79,9	15,6	0,8
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					

Итого за Полдник	10,5	10,7	57,0	406,2	9,5	130,3	132,3	32,4	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы	40,8	40,7	176,9	1247,2	32,4	548,9	550,2	124,3	6,7
Итого за день	40,8	40,7	176,9	1247,2	32,4	548,9	550,2	124,3	6,7

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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
28,11/3 36	Паста Болоньез из свинины/Огурец "Пряный молодец"	250/5/30	21,4	22,6	64,1	585,1	10,3		278,2	292,7	74,2	3,5
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		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			28,7	32,0	119,2	909,8	18,4		406,2	405,9	97,1	5,0
Полдник												
695,11	Ватрушка с повидлом	100	9,7	11,7	36,2	278,0	0,3		100,4	124,3	24,8	1,9
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0		35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			10,5	11,9	56,7	408,0	8,3		135,4	141,3	35,8	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,2	43,9	175,9	1317,8	26,7		541,6	547,2	132,9	7,0
Итого за день			39,2	43,9	175,9	1317,8	26,7		541,6	547,2	132,9	7,0

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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	180	4,2	7,6	30,7	215,2	12,0		147,2	123,8	31,2	2,1
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	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			27,0	29,5	115,7	850,2	22,7		393,5	401,4	91,8	4,9
Полдник												
817,01	Булочка с сыром	100	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3		159,2	156,8	25,9	0,7
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0		16,0	11,0	9,0	2,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3		175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,0	43,0	165,3	1241,9	32,0		568,7	569,2	126,7	7,8
Итого за день			40,0	43,0	165,3	1241,9	32,0		568,7	569,2	126,7	7,8

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
Обед и полдник 5-11 классы												
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"	180/30	9,5	7,8	42,9	273,7			146,9	140,2	51,5	2,3
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	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			27,9	27,9	118,0	830,8	17,2		375,4	376,1	93,7	5,0
Полдник												
772	Булочка с маком	100	9,5	10,6	18,9	219,9			100,5	126,1	19,3	1,8
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0		56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			10,1	11,0	46,3	377,7	4,0		157,1	178,5	36,1	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,0	38,9	164,3	1208,5	21,2		532,5	554,6	129,8	7,9
Итого за день			38,0	38,9	164,3	1208,5	21,2		532,5	554,6	129,8	7,9

День: пятница

Неделя: 2

№ ре- ц.	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
Обед и полдник 5-11 классы											
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 "Курочка Ряба" из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	18,1	21,4	56,3	488,2	16,2	294,7	285,0	69,1	3,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		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			29,2	29,7	118,0	864,2	21,2	419,6	409,2	102,1	5,6
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1	112,4	120,5	20,4	0,9
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,4	11,0	50,4	326,3	11,1	147,4	137,5	31,4	1,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,6	40,7	168,4	1190,5	32,3	567,0	546,7	133,5	6,6
Итого за день			39,6	40,7	168,4	1190,5	32,3	567,0	546,7	133,5	6,6
Итого всего средняя			39,4	41,1	171,3	1228,7	29,7	548,2	547,6	128,3	7,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026