



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

Обед 5-11 классы 192-84 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 5-11 классы											
Обед											
139,07	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/ 954	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
Итого за Обед 5-11 классы			27,2	28,2	129,4	870,1	22,3	398,3	364,9	91,0	4,3
Итого за день			27,2	28,2	129,4	870,1	22,3	398,3	364,9	91,0	4,3

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 5-11 классы											
Обед											
138,07	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
Итого за Обед 5-11 классы			27,8	27,6	119,4	826,7	23,1	408,4	401,5	91,2	5,3
Итого за день			27,8	27,6	119,4	826,7	23,1	408,4	401,5	91,2	5,3

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 5-11 классы											
Обед											
110,11	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
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	28,4	125,3	822,4	21,4	360,9	368,9	93,4	5,3
Итого за день			27,5	28,4	125,3	822,4	21,4	360,9	368,9	93,4	5,3

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

129,1	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
54,08	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	15,2	12,4	22,2	290,7	0,3	97,3	160,2	35,0	1,6
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	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
Итого за Обед 5-11 классы			27,0	29,5	115,7	850,2	22,7	393,5	401,4	91,8	4,9
Итого за день			27,0	29,5	115,7	850,2	22,7	393,5	401,4	91,8	4,9

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,09	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
Итого за Обед 5-11 классы			27,9	27,9	118,0	830,8	17,2	375,4	376,1	93,7	5,0
Итого за день			27,9	27,9	118,0	830,8	17,2	375,4	376,1	93,7	5,0

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,07	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	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
Итого за Обед 5-11 классы			29,2	29,7	118,0	864,2	21,2	419,6	409,2	102,1	5,6
Итого за день			29,2	29,7	118,0	864,2	21,2	419,6	409,2	102,1	5,6
Итого всего средняя			28,3	29,3	119,8	849,0	21,0	397,9	392,8	93,4	5,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026