

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 + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей индивидуальное

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7		48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
466,18	Рис припущенный с растительным маслом	200	4,9	7,8	51,8	310,9			13,0	106,6	35,4	0,8
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0		26,6	22,4	16,8	3,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
Итого за Обед			10,5	21,5	121,5	738,4	50,7		115,3	266,5	109,8	6,4
Полдник												
25,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0		24,0	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0		24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11,1	22,1	159,2	900,9	65,7		139,3	283,0	123,3	9,7
Итого за день			11,0	22,1	159,2	900,9	65,7		139,3	283,1	123,3	9,7

День: вторник

Неделя: 1

№ 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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5		32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
477,05	Капуста цветная отварная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6		61,4	107,7	35,8	3,0
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
Итого за Обед			9,8	26,0	68,5	552,8	218,9		165,5	244,8	102,5	5,6
Полдник												
894,01	Груши свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5		28,5	24,0	18,0	3,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5		28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10,4	26,5	107,0	715,3	226,4		194,0	268,8	120,5	9,1
Итого за день			10,5	26,4	106,9	715,3	226,4		194,0	268,8	120,6	9,0

День: среда

Неделя: 1

№ 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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9		24,4	38,8	12,8	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	12,8	105,9	23,9		57,2	55,4	28,3	1,5
983,07	Кабачки тушеные с помидорами	180	1,8	14,1	9,6	175,2	42,2		39,4	40,5	30	1,4
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7		26,6	22,4	16,8	3,2
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5		4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			5,2	29,9	65,5	556,9	84,6		152,3	159,9	90,2	7,3
Полдник												
895	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,3	57	57		52,5	25,5	16,5	0,2
	Сок 0,2	200			23	92						
Итого за Полдник			1,2	0,3	34,3	149,0	57		52,5	25,5	16,5	0,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			6,4	30,2	99,8	705,9	141,6		204,8	185,4	106,7	7,5
Итого за день			6,3	30,2	99,7	705,9	141,6		204,8	185,4	106,6	7,5

День: четверг

Неделя: 1

№ 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
5-11 кл. (индивидуал.)											
Обед											
11,09	Салат из капусты со свеклой	100	1,5	10,1	11,0	141,2	24,3	45,4	34,8	17,4	1,2
128,96	Рассольник Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3	35,6	66,6	28,3	1,2
477,16	Брокколи отварная с растительным маслом	200	5,8	7,8	13,7	133,7	185,5	103,9	138,7	44,1	1,5
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	20,0				
Итого за Обед			10,0	23,7	68,8	517,8	266,1	200,9	251,1	98,8	6,1
Полдник											
894,01	Груши свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10,6	24,2	107,3	680,3	273,6	229,4	275,1	116,8	9,6
Итого за день			10,5	24,1	107,4	680,2	273,6	229,4	275,0	116,8	9,5

День: пятница
Неделя: 1

№ 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
5-11 кл. (индивидуал.)											
Обед											
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7	48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
36,19	Рис припущенный с овощами и растительным маслом	200	4,9	9,4	50,8	320,6	1,6	18,5	112,8	38,4	0,9
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
15,19	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
Итого за Обед			10,5	22,9	114,0	722,0	84,6	134,0	271,3	110,0	4,0
Полдник											
25,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11,1	23,5	151,7	884,5	99,6	158,0	287,8	123,5	7,3
Итого за день			11,2	23,4	151,7	884,6	99,5	158,0	287,8	123,5	7,3

День: понедельник
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
5-11 кл. (индивидуал.)											
Обед											
20,27	Салат из разных овощей	100	1,6	15,2	8,3	176,6	10,0	20,4	46,9	22,8	0,7
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
482,36	Капуста тушеная с растительным маслом	200	4,6	7,3	19,5	164,1	104,7	121,7	81,7	40,3	2,5
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			9,6	27,3	87,5	639,5	195,7	201,2	231,8	119,0	8,0
Полдник											
25,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			10,2	27,9	125,2	802,0	210,7	225,2	248,3	132,5	11,3
Итого за день			10,1	27,8	125,1	802,0	210,7	225,3	248,3	132,5	11,4

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
5-11 кл. (индивидуал.)											
Обед											
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,2	6,1	79,1	32,7	51,5	33,6	14,9	0,9
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
468,22	Смесь Лечо тушеная с растительным маслом	200	2,1	7,0	11,9	119,1		4,1	1,0	0,2	
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1

Итого за Обед			7,0	17,7	64,4	447,9	94,6	148,5	107,0	54,4	2,6
Полдник											
894,01	Груши свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			7,6	18,2	102,9	610,4	102,1	177,0	131,0	72,4	6,1
Итого за день			7,5	18,1	102,8	610,3	102,1	176,9	131,0	72,4	6,0

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
14	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,4	111,5	22,5		16,3	24,4	18,2	0,8
128,96	Рассольник Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3		35,6	66,6	28,3	1,2
470,17	Картофель отварной с растительным маслом	200	4,0	7,8	32,6	216,9	40,0		27,4	117,6	46,4	1,9
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0		26,6	22,4	16,8	3,2
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	8,4		8,4	3,7	2,4	0,1
Итого за Обед			8,1	23,8	90,9	616,2	104,2		114,3	234,7	112,1	7,2
Полдник												
895	Мандарины свежие	150	1,2	0,3	11,3	57,0	57,0		52,5	25,5	16,5	0,2
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			1,2	0,3	34,3	149,0	57,0		52,5	25,5	16,5	0,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			9,3	24,1	125,2	765,2	161,2		166,8	260,2	128,6	7,4
Итого за день			9,2	24,1	125,2	765,2	161,1		166,8	260,2	128,7	7,4

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
45,05	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,3		42,1	31,0	14,4	0,6
129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,9	5,2	7,8	86,8	26,0		56,8	49,1	24,4	1,1
468,23	Фасоль стручковая отварная с растительным маслом	200	3,7	7,4	8,9	127,4	187,2		81,0	80,0	52,2	2,2
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
Итого за Обед			7,8	18,2	61,3	457,6	252,3		205,9	178,6	106,5	6,3
Полдник												
894,01	Груши свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5		28,5	24,0	18,0	3,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5		28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			8,4	18,7	99,8	620,1	259,8		234,4	202,6	124,5	9,8
Итого за день			8,5	18,6	99,8	620,1	259,7		234,4	202,6	124,5	9,7

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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
5-11 кл. (индивидуал.)												
Обед												
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5		32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
477,16	Брокколи отварная с растительным маслом	200	5,8	7,8	13,7	133,7	185,5		103,9	138,7	44,1	1,5
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
Итого за Обед			10,5	26,2	73,0	558,2	255,0		198,7	268,3	104,3	4,0
Полдник												
25,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0		24,0	16,5	13,5	3,3
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0		24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11,1	26,8	110,7	720,7	270,0		222,7	284,8	117,8	7,3
Итого за день			11,1	26,8	110,7	720,6	270,0		222,7	284,7	117,8	7,3
Итого всего средняя			9,6	24,2	118,9	740,5	181,1		195,2	242,7	116,7	8,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026