

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 1-4 классы ГПД 130-88 рублей

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	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	90	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4		137,1	129,0	27,4	1,3
36,03	Wok рис с овощами	150	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 Обед 1-4 классы			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8		370,1	333,5	80,4	3,7
Итого за день			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8		370,1	333,5	80,4	3,7

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	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	90	12,5	11,4	29,5	188,1	1,9		122,6	142,3	12,8	0,6
472,96	Пюре картофельное	150	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 Обед 1-4 классы			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7		377,7	371,8	77,1	4,2
Итого за день			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7		377,7	371,8	77,1	4,2

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1		121,3	95,2	18,9	1,4
444,2	Фрикасе из филе куриного	90	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9		87,4	122,9	26,0	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	150	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 Обед 1-4 классы			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0		330,5	338,7	84,2	4,1
Итого за день			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0		330,5	338,7	84,2	4,1

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0		134,6	95,7	19,2	1,1

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	10,5	91,2	71,0	15,7	1,1
1,21	Азу из свинины	90	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9	121,3	139,4	16,0	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	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 Обед 1-4 классы			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2
Итого за день			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2

День: пятница
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 1-4 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	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	170	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 Обед 1-4 классы			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого за день			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого всего средняя			25,0	25,7	105,5	745,3	19,7	357,9	349,1	81,1	4,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026