



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



Согласовано:
Директор MAOU SOSh No. 44
Сосновских Я.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026
Завтрак 5-11 классы 176-94 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 5-11 классы												
Завтрак												
29/954	Паста Карбонара из филе	250/5/30	20,3	19,4	55,8	465,4	10,2	244,1	260,0	60,7	3,5	
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			21,6	19,8	77,5	559,1	14	251,0	269,4	63,5	3,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,6	19,8	77,5	559,1	14	251,0	269	63,5	3,6	
Итого за день			21,6	19,8	77,5	559,1	14	251,0	269	63,5	3,6	

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 5-11 классы												
Завтрак												
23,02	Курица запеченная	100	8,6	9,2		316,2	2,8	127,1	137,2	17,2	1,1	
463,96	Каша гречневая	180/30	8,5	8,9	58,3	226,4	3,3	153,2	125,6	42,5	2,5	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			18,4	18,6	80,5	637,7	14,9	285,6	273,6	63,3	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	18,6	80,5	637,7	14,9	285,6	273,6	63,3	3,7	
Итого за день			18,4	18,6	80,5	637,7	14,9	285,6	273,6	63,3	3,7	

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 5-11 классы												
Завтрак												
401,09	Гуляш из говядины	100	15,6	15,4	25,0	229,8	3,7	118,3	166,2	22,8	2,5	
466,96	Рис припущенный/Помидор свежий	180/30	4,8	6,8	47,8	284,7	7,1	118,3	105,5	37,7	1,0	
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			21,7	22,6	94,5	608,2	14,8	243,5	281,1	63,3	3,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,7	22,6	94,5	608,2	14,8	243,5	281,1	63,3	3,6	
Итого за день			21,7	22,6	94,5	608,2	14,8	243,5	281,1	63,3	3,6	

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 5-11 классы												
Завтрак												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,2	7,7	23,6	158,0	1,4	103,3	137,0	32,8	0,8	
466,39	Булгур припущенный/Огурец свежий	180/30	6,5	9,5	31,9	296,3	2,6	183,6	145,1	21,5	2,6	
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,2	3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			19,1	18,4	77,7	556,9	14,2	293,1	290,7	60,4	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,1	18,4	77,7	556,9	14,2	293,1	290,7	60,4	3,7	
Итого за день			19,1	18,4	77,7	556,9	14,2	291,3	290,7	60,4	3,7	

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 5-11 классы											
Завтрак											
359,11/954	Жаркое по-домашнему из филе индейки/Помидор свежий	250/50	19,4	18,2	53,3	462,5	14,8	295,3	304,4	68,6	2,9
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,1	18,8	77,6	566,4	14,8	298,8	313,4	70,6	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,1	18,8	77,6	566,4	14,8	298,8	313,4	70,6	3,0
Итого за день			21,1	18,8	77,6	566,4	14,8	298,8	313,4	70,6	3,0

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 5-11 классы											
Завтрак											
28,11/12,21	Паста Болоньез из фруктовый с черноплодной	250/50	16,9	21,6	52,8	539,2	14,0	287,7	227,6	58,6	3,6
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
Итого за Завтрак			18,6	22,1	77,4	645,3	16,3	295,4	244,9	62,7	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,6	22,1	77,4	645,3	16,3	295,4	244,9	62,7	3,8
Итого за день			18,6	22,1	77,4	645,3	16,3	295,4	244,9	62,7	3,8

День: вторник

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 5-11 классы											
Завтрак											
269,07/12,19	Плов из индейки/Огурец "Пряный" чай фруктовый с шиповником	250/50	19,7	22,1	48,9	501,1	6,9	157,4	293,4	68,2	2,9
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	9,2	109,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			21,7	22,8	79,1	641,6	16,1	269,9	305,0	72,8	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,7	22,8	79,1	641,6	16,1	269,9	305,0	72,8	3,4
Итого за день			21,7	22,8	79,1	641,6	16,1	269,9	305,0	72,8	3,4

День: среда

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 5-11 классы											
Завтрак											
20,03/11,21	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец свежий чай лимонный	250/50	19,4	21,7	53,9	465,4	12,6	266,3	285,4	64,7	4,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
Итого за Завтрак			21,0	22,2	77,2	566,7	16,6	273,8	296,6	67,9	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,0	22,2	77,2	566,7	16,6	273,8	296,6	67,9	4,2
Итого за день			21,0	22,2	77,2	566,7	16,6	273,8	296,6	67,9	4,2

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
55,01/463,96	Колбаски из свинины и куриного филе каша гречневая	100	9,6	10,2	36,6	257,4	0,3	92,9	113,6	21,7	0,7
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	4,6	88,2	152,5	38,4	2,6
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	9,2	109,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			20,5	18,6	89,9	634,1	14,1	293,0	275,9	64,3	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	18,6	89,9	634,1	14,1	293,0	275,9	64,3	3,8
Итого за день			20,5	18,6	89,9	634,1	14,1	293,0	275,9	64,3	3,8

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
637,13	Фахитос с филе куриным	100	13,2	14,1	25,6	214,7	12,3	128,8	158,1	44,9	1,8
516,04	Макаронные изделия	180/30	7,0	6,9	43,9	265,7	2,9	127,5	88,6	14,3	1,7
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,6	21,5	92,2	576,7	15,2	259,2	253,9	60,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,6	21,5	92,2	576,7	15,2	259,2	253,9	60,8	3,6
Итого за день			21,6	21,5	92,2	576,7	15,2	259,2	253,9	60,8	3,6
Итого всего средняя			18	18	73	542	13,6	250	255	59	3