

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №44
Сосновских Я.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026
Полдник 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
403,35/3	Плов из говядины/Огурец "Пряный"	250/30	11,7	13,3	42,5	410,9	4,7	197,8	222,8	54,3	3,9
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	7,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			13,5	13,9	70,9	532,5	11,8	201,4	233,6	56,7	3,9
Итого за Полдник 5-11 классы			13,5	13,9	70,9	532,5	11,8	201,4	233,6	56,7	3,9
Итого за день			13,5	13,9	70,9	532,5	11,8	201,4	233,6	56,7	3,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
63,27	Фрикадельки из индейки	100	6,8	8,0	12,9	150,2	0,3	71,8	118,3	17,8	1,4
466,39/2	Булгур припущенный/Кукуруза	180/30	6,8	8,4	20,2	209,5	2,2	101,2	85,5	30,5	2,2
705,0	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	8,2	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			16,1	17,3	67,3	522,0	10,7	189,1	218,0	54,1	4,3
Итого за Полдник 5-11 классы			16,1	17,3	67,3	522,0	10,7	189,1	218,0	54,1	4,3
Итого за день			16,1	17,3	67,3	522,0	10,7	189,1	218,0	54,1	4,3

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
43,16	Суфле Рыбка из кеты	100	9,6	8,4	20,8	139,6	3,0	73,9	111,0	12,3	1,3
472,96/3	Пюре картофельное/Огурец	180/30	5,1	6,8	17,3	222,1	11,4	112,2	98,1	37,6	2,5
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			16,7	15,9	74,3	516,1	18,2	199,7	227,4	58,8	4,0
Итого за Полдник 5-11 классы			16,7	15,9	74,3	516,1	18,2	199,7	227,4	58,8	4,0
Итого за день			16,7	15,9	74,3	516,1	18,2	199,7	227,4	58,8	4,0

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
28,1/23, 2	Паста Болоньез из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	14,3	15,8	30,9	293,7	6,7	144,1	153,4	43,6	3,6
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0,1	20,8	117,8	6,1	11,9	22,0	5,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			16,7	16,5	61,3	457,1	12,8	159,6	186,2	51,6	4,1
Итого за Полдник 5-11 классы			16,7	16,5	61,3	457,1	12,8	159,6	186,2	51,6	4,1
Итого за день			16,7	16,5	61,3	457,1	12,8	159,6	186,2	51,6	4,1

День: пятница

Неделя: 1

№	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
423,04	Бефстроганов из говядины	100	7,9	8,9	6,1	198,7	3,6	89,1	88,6	21,1	2,0
463,96/2	Каша гречневая	180/30	4,1	6,2	32,1	172,2	3,2	77,7	118,5	27,1	1,9
2,2	рассыпчатая/Горошек "Ароматный"										
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	
Итого за Полдник			5,9	6,8	61,1	295,8	16,8	81,3	129,3	29,5	1,9
Итого за Полдник 5-11 классы			5,9	6,8	61,1	295,8	16,8	81,3	129,3	29,5	1,9
Итого за день			5,9	6,8	61,1	295,8	16,8	81,3	129,3	29,5	1,9

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
63,2	Фрикадельки из филе куриного с соусом	100	7,9	6,3	11,9	143,2	0,3		65,1	104,2	23,5	1,2
472,96/9	Пюре картофельное/Огурец свежий	180/30	5,3	7,5	34,6	301,2	5,1		98,4	89,1	20,9	2,6
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	7,1					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			15,0	14,4	74,9	566,0	50,4		167,1	204,1	46,8	3,8
Итого за Полдник 5-11 классы			15,0	14,4	74,9	566,0	50,4		167,1	204,1	46,8	3,8
Итого за день			15,0	14,4	74,9	566,0	50,4		167,1	204,1	46,8	3,8

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
416,17	Котлета из говядины	100	7,6	6,9	15,7	156,0	2,6		44,3	70,0	18,2	1,6
463,96/3	Каша гречневая	180/30	7,1	8,5	17,2	238,9	6,4		157,3	105,9	31,2	2,3
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	1,2		15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			16,8	16,1	70,7	557,1	10,2		220,7	198,7	62,2	4,2
Итого за Полдник 5-11 классы			16,8	16,1	70,7	557,1	10,2		220,7	198,7	62,2	4,2
Итого за день			16,8	16,1	70,7	557,1	10,2		220,7	198,7	62,2	4,2

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	8,1	7,8	13,6	179,1	0,2		163,1	137,6	25,6	1,4
516,04/9	Макаронные изделия	180/30	5,9	6,8	25,3	136,5	4,5		24,6	64,4	19,6	2,4
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	31,4	127,7	7,2		4,9	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			16,0	15,3	79,9	488,9	11,9		196,2	218,8	50,9	4,0
Итого за Полдник 5-11 классы			16,0	15,3	79,9	488,9	11,9		196,2	218,8	50,9	4,0
Итого за день			16,0	15,3	79,9	488,9	11,9		196,2	218,8	50,9	4,0

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
Полдник 5-11 классы												
Полдник												
637,83	Азу из говядины	100	7,7	8,4	17,1	166,5	3,2		67,3	85,3	16,2	1,4
466,96/2	Рис припущенный/Кукуруза	180/30	5,1	7,7	22,4	170,4	4,5		85,7	96,1	28,6	2,1
3,2	"Сладость"											
663	Напиток из черноплодной рябины	200	0,6	0,1	20,8	117,8	6,1		11,9	22,0	5,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
Итого за Полдник			15,2	16,8	69,9	500,3	13,8		168,5	214,2	52,8	4,0
Итого за Полдник 5-11 классы			15,2	16,8	69,9	500,3	13,8		168,5	214,2	52,8	4,0

Итого за день	15,2	16,8	69,9	500,3	13,8	168,5	214,2	52,8	4,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник 5-11 классы											
Полдник											
23,02	Курица запеченная	100	8,6	9,2		316,2	2,8	127,1	107,2	17,2	1,1
472,96/9	Пюре картофельное/Помидор	180/30	4,3	2,6	30,2	199,3	6,3	91,3	66,1	30,2	3,0
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	7,2	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	
Итого за Полдник			15,0	13,8	65,2	677,4	16,3	228,2	186,4	57,3	4,5
Итого за Полдник 5-11 классы			15,0	13,8	65,2	677,4	16,3	228,2	186,4	57,3	4,5
Итого за день			15,0	13,8	65,2	677,4	16,3	228,2	186,4	57,3	4,5
Итого всего средняя			14,7	14,7	69,6	511,3	17,3	181,2	201,7	52,1	3,9