



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,8	22,2	123,0		60,0	29,0	5,4	0,4
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	8,1	25,1	239,6	1,3	90,8	137,7	27,6	1,5
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	5,6	42,0	20,4	13,2	0,1
642,05	Какао на молоке	200	5,3	5,4	25,4	172,6	8,0	71,2	85,0	11,0	0,4
Итого за Завтрак			17,1	19,5	81,7	580,8	14,9	264,0	272,1	57,2	2,4
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	12,3	13,4	41,2	254,2	9,2	174,2	145,2	34,0	1,7
403,34 /3,36	Плов с говядиной/Огурец "Пряный молодец"	200/20	9,2	9,7	33,4	322,9	2,3	155,4	175,1	42,7	2,2
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	7,1				
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			23,6	23,8	104,6	706,3	18,6	333,8	332,9	79,5	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,7	43,3	186,3	1287,1	33,5	597,8	605,0	136,7	6,3
Итого за день			40,7	43,3	186,3	1287,1	33,5	597,8	605,0	136,7	6,3

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
Завтрак и обед 1-4 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 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	6,1	6,8	47,2	183,3	1,9	124,0	101,7	34,4	1,6
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,7	16,4	67,8	587,0	13,5	255,8	247,9	54,8	2,8
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	11,1	10,0	41,2	266,3	10,6	183,6	177,2	35,2	1,2
63,28	Фрикадельки из индейки	90	6,1	7,2	11,6	135,2	0,3	64,6	106,5	15,1	0,7
466,38 /22,2	Булгур припущенный/Кукуруза "Сладость"	150/20	5,5	5,2	15,2	137,2	1,0	81,9	69,2	23,1	1,1
705,04	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	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			25,5	23,4	103,8	708,6	20,1	346,8	368,9	79,6	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,2	39,8	171,6	1295,6	33,6	602,6	616,8	134,4	6,5
Итого за день			41,2	39,8	171,6	1295,6	33,6	602,6	616,8	134,4	6,5

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,3	126,0	79,5	15,1	0,5
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,1	11,3	32,8	290,2	0,7	65,3	148,9	19,1	1,0
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,6	26,6	22,4	16,8	1,1
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
Итого за Завтрак			18,4	18,0	79,1	569,5	12,6	222,4	253,0	52,2	2,7
Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя	250	9,2	11,5	34,7	291,9	5,5	162,1	144,1	32,9	1,4

43,3	Суфле Рыбка из кеты	90	8,6	7,6	18,7	125,6	2,7	66,5	99,9	11,1	0,8
472,96	Пюре картофельное/Огурец	150/20	3,5	4,1	12,4	139,3	9,2	82,7	63,2	22,3	1,3
/3,36	"Пряный молодец"										
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	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			23,7	24,0	105,2	726,6	18,6	331,0	331,8	79,5	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,1	42,0	184,3	1296,1	31,2	553,4	584,8	131,7	6,5
Итого за день			42,1	42,0	184,3	1296,1	31,2	583,4	584,8	131,7	6,5

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
Завтрак и обед 1-4 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
466,38	Булгур припущенный/Огурец свежий	150/20	5,3	7,7	25,8	223,7	2,1		148,6	129,6	14,2	1,8
/954	"Пикантный"											
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,6	16,5	70,0	476,7	13,7		257,5	273,4	52,7	2,9
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	10,4	13,6	47,3	364,2	9,1		206,6	195,7	38,9	1,4
28,02/	Паста Болоньез из	200/5/20	11,3	12,5	24,2	231,9	3,2		113,8	121,1	29,3	1,8
23,2	свинины/Кукуруза "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	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	26,9	103,5	767,1	18,4		336,5	351,4	76,6	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,0	43,4	173,5	1243,8	32,1		594,0	624,8	129,3	6,6
Итого за день			42,0	43,4	173,5	1243,8	32,1		594,0	624,8	129,3	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
20,29/	Жаркое по-домашнему с	200/50	16,2	15,2	44,4	385,4	12,3		246,1	253,7	57,2	2,4
954	индейкой/Помидор свежий											
	"Пикантный"											
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			17,9	15,8	68,7	489,3	12,3		249,6	262,7	59,2	2,5
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	12,2	11,8	43,6	312,9	5,1		201,3	145,2	38,9	1,5
423,04	Бефстроганов из говядины	90	7,1	7,2	5,5	160,8	3,2		80,2	79,7	16,3	1,4
463,96	Каша гречневая	150/20	3,3	4,2	26,0	123,2	2,6		62,9	95,9	19,5	1,2
/22,2	рассыпчатая/Горошек "Ароматный"											
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	10,0					
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			24,7	23,9	105,7	728,1	20,9		348,6	333,4	77,5	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,6	39,7	174,4	1217,4	33,2		598,2	596,1	136,7	6,6
Итого за день			42,6	39,7	174,4	1217,4	33,2		598,2	596,1	136,7	6,6

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,3		126,0	79,5	15,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5,4	7,1	30,5	210,6	0,9		33,1	51,3	22,1	1,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	5,6		42,0	20,4	13,2	0,1
642,05	Какао на молоке	200	5,3	5,4	25,4	172,6	8,0		71,2	85,0	11,0	0,4
Итого за Завтрак			19,3	19,0	81,5	579,0	14,8		272,3	236,2	61,4	2,6
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	12,3	13,4	41,2	254,2	9,2		194,2	155,2	44,0	1,7

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	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,5	6,1	22,6	179,4	4,1	73,2	61,6	12,9	1,3
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	7,1				
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			25,8	26,5	105,7	706,0	20,7	336,7	333,6	83,2	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,1	45,5	187,2	1285,0	35,5	609,0	569,8	144,6	6,8
Итого за день			45,1	45,5	187,2	1285,0	35,5	609,0	569,8	144,6	6,8

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
269,01 /3,36	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"	200/50	16,4	18,4	40,8	417,6	5,8		131,2	244,5	56,8	2,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	9,2		109,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,4	19,1	71,0	558,1	15,0		243,7	256,1	61,4	2,9
Обед												
168,13	Суп - пюре из овощей с гречками и курой	250/10/10	9,5	11,2	39,0	251,9	10,9		143,8	154,7	28,5	1,2
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 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/20	4,1	5,3	13,9	136,8	3,6		127,3	81,7	16,3	0,7
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	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			23,6	24,2	108,0	714,5	18,3		335,1	331,0	76,2	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,0	43,3	179,0	1272,6	33,3		578,8	587,1	137,6	6,7
Итого за день			42,0	43,3	179,0	1272,6	33,3		578,8	587,1	137,6	6,7

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
297,03	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	17,2	16,1	43,3	448,0	2,2		253,5	253,3	44,8	2,2
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,4	67,1	558,2	12,4		260,3	263,7	51,3	2,5
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	10,4	13,6	47,3	364,2	9,1		206,6	175,7	38,9	1,4
15,02	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	90	7,3	7,0	12,2	161,2	0,2		146,8	123,8	23,0	1,3
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	4,8	5,5	23,7	110,5	2,8		19,9	52,1	9,3	1,1
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	11,4	127,7	7,2		4,9	6,0	3,3	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			24,8	26,9	105,8	816,8	19,3		382,4	370,2	77,3	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,7	44,3	172,9	1375,0	31,7		642,7	633,9	128,6	6,5
Итого за день			43,7	44,3	172,9	1375,0	31,7		642,7	633,9	128,6	6,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
55,02	Колбаски из свинины и куриного филе	90	8,6	9,2	32,9	231,7	0,3		83,6	102,2	19,5	0,6
463,96 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/30	7,9	6,3	21,2	209,0	2,5		75,6	130,7	32,9	1,5
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	9,2		109,5	2,6	2,6	0,5

52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,9	16,0	81,1	566,0	12,0	270,5	240,9	56,2	2,6
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	12,2	11,8	43,6	312,9	5,1	201,3	145,2	38,9	1,5
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	Рис припущенный/Кукуруза	150/20	4,1	4,6	18,1	105,6	1,0	69,4	69,7	12,2	0,7
/23,2	"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	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			26,7	25,6	110,8	756,0	15,4	354,1	334,8	75,7	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,6	41,6	191,9	1322,0	27,4	624,6	575,7	131,9	6,7
Итого за день			44,6	41,6	191,9	1322,0	27,4	624,6	575,7	131,9	6,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	4,1	14,0	68,8	10,2		47,9	25,9	15,8	1,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,1	11,3	32,8	290,2	0,7		65,3	148,9	19,1	1,0
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			15,9	19,1	73,7	513,1	12,2		236,4	272,9	50,7	2,5
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	12,3	13,6	44,7	108,6	5,3		155,8	185,3	31,2	1,0
23,02	Курица запеченная	100	8,6	9,2		316,2	2,8		127,1	107,2	17,2	1,1
472,96	Пюре картофельное/Помидор	150/20	3,5	2,1	22,8	161,3	5,1		41,5	53,5	20,4	1,2
/954	свежий "Пикантный"											
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	7,2		6,2	2,3	5,5	0,4
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			26,8	27,0	104,1	755,6	20,4		334,8	360,9	77,1	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	46,1	177,8	1268,7	32,6		571,2	633,8	127,8	6,2
Итого за день			42,7	46,1	177,8	1268,7	32,6		571,2	633,8	127,8	6,2
Итого всего средняя			42,7	42,9	179,9	1286,3	32,4		597,2	602,8	133,9	6,5