

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

Обед 5-11 классы 265-40 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
Обед 5-11 классы											
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
403,35/651	Плов из говядины/Огурец "Пряный" Кисель Витошка	250/30 200	11,7	13,3	42,5	410,9 76,0	4,7 7,1	197,8	222,8	54,3	3,9
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,0	27,7	118,5	817,1	21	378,0	386,0	92,3	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			27,0	27,7	118,5	817,1	21	378,0	386,0	92,3	5,6
Итого за день			27,0	27,7	118,5	817,1	21	378,0	386,0	92,3	5,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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
63,27	Фрикадельки из индейки	100	6,8	8,0	12,9	150,2	0,3	71,8	118,3	17,8	1,4
466,39/	Булгур припущенный/Кукуруза	180/30	6,8	8,4	20,2	209,5	2,2	101,2	85,5	30,5	2,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,4	27,7	114,9	818,7	21,3	375,1	402,4	90,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,4	27,7	114,9	818,7	21,3	375,1	402,4	90,9	5,5
Итого за день			28,4	27,7	114,9	818,7	21,3	375,1	402,4	90,9	5,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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
43,16	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/	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,1	27,8	115,4	838,4	23,7	364,2	378,7	93,3	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,1	27,8	115,4	838,4	23,7	364,2	378,7	93,3	5,4
Итого за день			27,1	27,8	115,4	838,4	23,7	364,2	378,7	93,3	5,4

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/0	10,4	13,6	47,3	364,2	9,1	206,6	195,7	38,9	1,4
28,1/23,	Паста Болоньез из	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	

Итого за Обед	28,3	30,5	115,0	851,7	21,9	368,6	389,1	92,1	5,5
Итого за Обед 5-11 классы	28,3	30,5	115,0	851,7	21,9	368,6	389,1	92,1	5,5
Итого за день	28,3	30,5	115,0	851,7	21,9	368,6	389,1	92,1	5,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7		9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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	100	7,9	8,9	6,1	198,7	3,6	89,1	88,6	21,1	2,0
463,96/	Каша гречневая	180/30	4,1	6,2	32,1	172,2	3,2	77,7	118,5	27,1	1,9
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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	27,9	117,2	837,8	21,9	374,1	370,3	91,1	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,2	27,9	117,2	837,8	21,9	374,1	370,3	91,1	5,4
Итого за день			27,2	27,9	117,2	837,8	21,9	374,1	370,3	91,1	5,4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	28,2	122,5	850,6	21,7	363,7	366,5	92,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,5	28,2	122,5	850,6	21,7	363,7	366,5	92,4	5,5
Итого за день			28,5	28,2	122,5	850,6	21,7	363,7	366,5	92,4	5,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
168,13	Суп - пюре из овощей с гренками 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/	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	27,7	116,1	839,4	21,1	366,9	360,6	92,3	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	27,7	116,1	839,4	21,1	366,9	360,6	92,3	5,4
Итого за день			27,5	27,7	116,1	839,4	21,1	366,9	360,6	92,3	5,4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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
15,01	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/	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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,6	29,3	133,6	883,5	21	405,2	401,7	91,4	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,6	29,3	133,6	883,5	21	405,2	401,7	91,4	5,4
Итого за день			27,6	29,3	133,6	883,5	21	405,2	401,7	91,4	5,4

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 5-11 классы											
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	180/30	5,1	7,7	22,4	170,4	4,5	85,7	96,1	28,6	2,1
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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,6	29,0	119,9	843,6	18,9	372,2	366,6	93,3	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,6	29,0	119,9	843,6	18,9	372,2	366,6	93,3	5,5
Итого за день			28,6	29,0	119,9	843,6	18,9	372,2	366,6	93,3	5,5

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 5-11 классы											
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	180/30	4,3	2,6	30,2	199,3	6,3	91,3	66,1	30,2	3,0
954	свежий "Пикантный"										
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	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	27,8	116,3	816,4	21,6	386,4	378,9	90,1	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,5	27,8	116,3	816,4	21,6	386,4	378,9	90,1	5,5
Итого за день			28,5	27,8	116,3	816,4	21,6	386,4	378,9	90,1	5,5
Итого всего средняя			25,0	25,6	107,3	758,1	19,3	336,8	342,2	82,9	4,9