

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											

5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1	51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	5,7	5,7	2,6	1,7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8
Итого за день			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8

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											
408,96	Печень тушенная в красном соусе	100	13,5	8,5	9,2	167,3	24,6	16,7	232,7	16,6	5,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5
Итого за день			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5

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											
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	43	0,3	2,2	0,7	24,9	2,2	9,9	10,4	6	0,3
686,04	Чай с лимоном	207	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6
Итого за день			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6

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											
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8		19,6	243	27,1	1,1
46,01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,4	14,3	39,7	313,7	5,5	30,3	73,5	22,1	1,3
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1
Итого за день			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1

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											
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	6,4	12,5	183,9	0,3	47	163,4	70,1	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9

110,04	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57	3,4	4,8	2,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5
Итого за день			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5

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											
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	250	23	10,8	56,5	430,9	6,8	32,8	258,7	111,2	2,4
954	Помидор свежий "Пикантный"	43	0,5	2,2	1,6	29,1	10,2	7,3	11	8,3	0,4
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9
Итого за день			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18	70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого за день			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого всего средняя			23,7	21,8	75,3	595	62,8	85,5	318,7	118,2	4,5

Согласовано:

Директор МАКУ СОШ №156

Павлова Н.В.

Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,7	23	1,5
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,8	9,5	38,6	283,6	0,1	198,3	158,5	19	1,1
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,8	18,7	113,6	706,5	157,7	238,7	254,6	51,9	3,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	18,7	113,6	706,5	157,7	238,7	254,6	51,9	3,3
Итого за день			18,8	18,7	113,6	706,5	157,7	238,7	254,6	51,9	3,3

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
444,46	Фрикасе из филе куриного	105	15,3	6,8	5	142,3	21,1	28,4	124,5	55,9	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			26,1	16,5	69,6	528,2	53,9	64,9	365,5	212,1	6,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,1	16,5	69,6	528,2	53,9	64,9	365,5	212,1	6,5
Итого за день			26,1	16,5	69,6	528,2	53,9	64,9	365,5	212,1	6,5

День: среда

Неделя: 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
54,01	Биточки диетические из свинины	105	12,9	29	2,5	323,5	14,7	34,6	161,6	30,4	2
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,1	37,7	55,5	632,7	62,1	71,9	288,7	81,2	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,1	37,7	55,5	632,7	62,1	71,9	288,7	81,2	4
Итого за день			18,1	37,7	55,5	632,7	62,1	71,9	288,7	81,2	4

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 5-11 классы											
Завтрак											

5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1	51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	5,7	5,7	2,6	1,7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8
Итого за день			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1	85,4	279,1	76,8	1,8

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											
408,96	Печень тушенная в красном соусе	100	13,5	8,5	9,2	167,3	24,6	16,7	232,7	16,6	5,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5
Итого за день			24,3	17,5	74,9	551,5	34	52,9	472,2	173,9	10,5

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											
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	43	0,3	2,2	0,7	24,9	2,2	9,9	10,4	6	0,3
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6
Итого за день			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6

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											
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8		19,6	243	27,1	1,1
46,01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,4	14,3	39,7	313,7	5,5	30,3	73,5	22,1	1,3
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1
Итого за день			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1

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											
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	6,4	12,5	183,9	0,3	47	163,4	70,1	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9

110,04	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57	3,4	4,8	2,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5
Итого за день			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5

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											
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	250	23	10,8	56,5	430,9	6,8	32,8	258,7	111,2	2,4
954	Помидор свежий "Пикантный"	43	0,5	2,2	1,6	29,1	10,2	7,3	11	8,3	0,4
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9
Итого за день			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18	70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого за день			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Итого всего средняя			23,7	21,8	75,3	595	62,8	85,5	318,7	118,2	4,5



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025

Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,7	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
6,22	Напиток "Витощка"	200			19,4	78	20				
52,06	Хлеб пшеничный 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			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7
Итого за Обед 5-11 классы			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7
Итого за день			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1	51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
23,2	Кукуруза "Сладость"	40	0,9	1	4,5	30,4	1,9	16,8	16,4	5,2	0,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2
Итого за день			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
140,12	Суп картофельный с кетой	250/10/10	6,7	4,3	14,7	124,5	18,3	28,3	110,3	32,2	1,1
54,01	Биточки диетические из свинины	105	12,9	29	2,5	323,5	14,7	34,6	161,6	30,4	2
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
3,36	Огурец "Пряный молодец"	40	0,3	2	0,7	23,2	2	9,2	9,6	5,6	0,2
687,96	Пирожок с капустой и яйцом	75	5,5	3,7	31,2	180,1	13,5	25,2	51,6	11,6	0,9
686	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1
Итого за Обед 5-11 классы			32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1

Итого за день	32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1
---------------	------	------	-----	--------	------	-------	-----	-------	-----

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	23,4	10,3	34,2	323,7	5,5	47,3	309,7	175,8	4,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	15,5	57,2	389,8	6	16,8	18	12	0,7
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 пшеничный 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			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1
Итого за Обед 5-11 классы			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1
Итого за день			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	17	36,6	95,7	29,2	1,2
403,15	Плов из свинины с куркумой	250	16,1	32,6	53,6	586,6	4,5	31,6	247,3	63	2,5
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2
Итого за день			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	40	0,3	2	0,7	23,2	2	9,2	9,6	5,6	0,2
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 пшеничный 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			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5
Итого за день			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8		19,6	243	27,1	1,1
541,02	Рагу овощное	180	3,6	10	22,8	195,6	40,4	42,5	100,6	42,8	1,6
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1

52,06	Хлеб пшеничный 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			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6
Итого за день			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
416,41	Биточки из свинины	105	14,2	33,9	17,4	427,7	0,3	45,4	170,1	26,4	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
110,04	Перец "Пикантный"	40	0,5	2	1,9	27,9	76	4,5	6,4	2,7	0,2
687,96	Пирожок с картофелем	75	5,4	3,7	33	186,3	4,1	15,3	55,9	11,7	0,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6	165,2	553,2	226,3	9,5
Итого за Обед 5-11 классы			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6	165,2	553,2	226,3	9,5
Итого за день			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6	165,2	553,2	226,3	9,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	16,7	25,9	81,4	26,5	1,2
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4	47,2	161,8	45,7	1,5
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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	35,7	126	943,4	80	110	376,8	126	4,3
Итого за Обед 5-11 классы			28,4	35,7	126	943,4	80	110	376,8	126	4,3
Итого за день			28,4	35,7	126	943,4	80	110	376,8	126	4,3

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5	6,7	13,5	135,1	20,9	81,8	98,2	27,1	1,1
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18	70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	8,3	26,9	217,6	0,1	123,1	126,3	13,6	0,9
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			41,8	28	136,8	961,8	57,5	295,8	480,8	151,1	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			41,8	28	136,8	961,8	57,5	295,8	480,8	151,1	5,1
Итого за день			41,8	28	136,8	961,8	57,5	295,8	480,8	151,1	5,1
Итого всего средняя			30,7	37,9	120,1	941,6	66,3	149	421,2	141,4	5,7



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №156

Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025****Обед 5-11 классы 192-84 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,7	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
52,06	Хлеб пшеничный 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			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7
Итого за Обед 5-11 классы			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7
Итого за день			17,4	24,6	118,1	757,2	91,6	155,1	296	100,1	4,7

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1	51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
23,2	Кукуруза "Сладость"	40	0,9	1	4,5	30,4	1,9	16,8	16,4	5,2	0,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2
Итого за день			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
140,12	Суп картофельный с кетой	250/20	6,7	4,3	14,7	124,5	18,3	28,3	110,3	32,2	1,1
54,01	Биточки диетические из свинины	105	12,9	29	2,5	323,5	14,7	34,6	161,6	30,4	2
240,96	Картофель запеченный	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
3,36	Огурец "Пряный молодец"	40	0,3	2	0,7	23,2	2	9,2	9,6	5,6	0,2
687,96	Пирожок с капустой и яйцом	75	5,5	3,7	31,2	180,1	13,5	25,2	51,6	11,6	0,9
686	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1
Итого за Обед 5-11 классы			32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1

Итого за день	32,2	46,8	120	1027,2	94,3	137,9	465	129,4	6,1
---------------	------	------	-----	--------	------	-------	-----	-------	-----

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	23,4	10,3	34,2	323,7	5,5	47,3	309,7	175,8	4,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	15,5	57,2	389,8	6	16,8	18	12	0,7
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 пшеничный 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			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1
Итого за Обед 5-11 классы			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1
Итого за день			36,7	37,3	147,7	1063,3	38,1	146,3	439,9	228,4	8,1

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	17	36,6	95,7	29,2	1,2
403,15	Плов из свинины с куркумой	250	16,1	32,6	53,6	586,6	4,5	31,6	247,3	63	2,5
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2
Итого за Обед 5-11 классы			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2
Итого за день			24,1	44,3	113,7	957,7	45,7	85,7	377,2	107,2	4,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	40	0,3	2	0,7	23,2	2	9,2	9,6	5,6	0,2
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 пшеничный 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			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5
Итого за день			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8		19,6	243	27,1	1,1
541,02	Рагу овощное	180	3,6	10	22,8	195,6	40,4	42,5	100,6	42,8	1,6
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1

52,06	Хлеб пшеничный 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			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6
Итого за день			41,9	40,8	86	878,4	61,8	123,8	478,1	120,6	5,6

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4		61,3	75,2	28,9	1,6
416,41	Биточки из свинины	105	14,2	33,9	17,4	427,7	0,3		45,4	170,1	26,4	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
110,04	Перец "Пикантный"	40	0,5	2	1,9	27,9	76		4,5	6,4	2,7	0,2
687,96	Пирожок с картофелем	75	5,4	3,7	33	186,3	4,1		15,3	55,9	11,7	0,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6		165,2	553,2	226,3	9,5
Итого за Обед 5-11 классы			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6		165,2	553,2	226,3	9,5
Итого за день			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6		165,2	553,2	226,3	9,5

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	16,7		25,9	81,4	26,5	1,2
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4		47,2	161,8	45,7	1,5
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4		18	103,1	34,6	0,8
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5		6,8	10,2	7,7	0,4
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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	35,7	126	943,4	80		110	376,8	126	4,3
Итого за Обед 5-11 классы			28,4	35,7	126	943,4	80		110	376,8	126	4,3
Итого за день			28,4	35,7	126	943,4	80		110	376,8	126	4,3

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												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5	6,7	13,5	135,1	20,9		81,8	98,2	27,1	1,1
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18		70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8		10,2	16,3	5,4	0,2
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	8,3	26,9	217,6	0,1		123,1	126,3	13,6	0,9
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7		4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			41,8	28	136,8	961,8	57,5		295,8	480,8	151,1	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			41,8	28	136,8	961,8	57,5		295,8	480,8	151,1	5,1
Итого за день			41,8	28	136,8	961,8	57,5		295,8	480,8	151,1	5,1
Итого всего средняя			30,7	37,9	120,1	941,6	66,3		149	421,2	141,4	5,7



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1	51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
23,2	Кукуруза "Сладость"	40	0,9	1	4,5	30,4	1,9	16,8	16,4	5,2	0,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			26,2	22,8	120,7	794,9	17,4	141,4	397,7	117,7	4,2
Полдник											
2,29	Пицца с филе куриным	75	11,3	8,3	29,3	237,7	3,1	68	116,4	29,8	1,1
	Сок 0,2	200			23	92					
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	6	22,8	19,2	14,4	2,8
Итого за Полдник			11,7	8,7	64,7	386,1	9,1	90,8	135,6	44,2	3,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38	31,5	185,4	1181	26,4	232,1	533,4	161,9	8,1
Итого за день			38	31,5	185,4	1181	26,4	232,1	533,4	161,9	8,1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											

Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
20,19	Жаркое по-домашнему со свиной	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	40	0,3	2	0,7	23,2	2	9,2	9,6	5,6	0,2
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 пшеничный 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			22	42,6	82,6	796,4	71,7	128,5	347,5	107,6	5,5
Полдник											
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	15,5	57,2	389,8	6	16,8	18	12	0,7
	Сок 0,2	200			23	92					
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	45,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			6,9	15,8	89,2	527,4	51,6	58,8	38,4	25,2	0,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,9	58,4	171,8	1323,8	123,3	187,3	385,9	132,8	6,3
Итого за день			28,9	58,4	171,8	1323,8	123,3	187,3	385,9	132,8	6,3

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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12		48,2	106,2	39	2,5
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8			19,6	243	27,1	1,1
541,02	Рагу овощное	180	3,6	10	22,8	195,6	40,4		42,5	100,6	42,8	1,6
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5		6,8	10,2	7,7	0,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			41,9	40,8	86	878,4	61,8		123,8	478,1	120,6	5,6
Полдник												
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	8,3	26,9	217,6	0,1		123,1	126,3	13,6	0,9
	Сок 0,2	200			23	92						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12		19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Полдник			9,3	8,7	61,6	366	12,1		142,3	139,5	24,4	3,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			51,2	49,5	147,6	1244,3	73,9		266,1	617,5	144,9	9,2
Итого за день			51,2	49,5	147,6	1244,3	73,9		266,1	617,5	144,9	9,2

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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4		61,3	75,2	28,9	1,6
416,41	Биточки из свинины	105	14,2	33,9	17,4	427,7	0,3		45,4	170,1	26,4	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
110,04	Перец "Пикантный"	40	0,5	2	1,9	27,9	76		4,5	6,4	2,7	0,2
687,96	Пирожок с картофелем	75	5,4	3,7	33	186,3	4,1		15,3	55,9	11,7	0,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			36,4	55,9	149,5	1235,4	104,6		165,2	553,2	226,3	9,5
Полдник												
850,1	Манник с маком	80	5,5	9,8	44,8	289,6	0,2		169,3	125,5	43,3	1,4
	Сок 0,2	200			23	92						
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	6		22,8	19,2	14,4	2,8
Итого за Полдник			6	10,2	80,2	438	6,2		192,1	144,7	57,7	4,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			42,4	66,1	229,6	1673,4	110,8		357,2	697,9	284	13,6
Итого за день			42,4	66,1	229,6	1673,4	110,8		357,2	697,9	284	13,6

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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	16,7	25,9	81,4	26,5	1,2
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4	47,2	161,8	45,7	1,5
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,4	2,1	1,4	27,1	9,5	6,8	10,2	7,7	0,4
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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	35,7	126	943,4	80	110	376,8	126	4,3
Полдник											
3,02	Кекс бисквитный	60	24	108	390	2628					
	Сок 0,2	200			23	92					
895	Мандарины свежие	120	1	0,2	9	45,6	45,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			25	108,2	422	2765,6	45,6	42	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			53,4	144	548	3709	125,6	152	397,2	139,2	4,4
Итого за день			53,4	144	548	3709	125,6	152	397,2	139,2	4,4

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5	6,7	13,5	135,1	20,9		81,8	98,2	27,1	1,1
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18		70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8		10,2	16,3	5,4	0,2
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	8,3	26,9	217,6	0,1		123,1	126,3	13,6	0,9
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7		4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			41,8	28	136,8	961,8	57,5		295,8	480,8	151,1	5,1
Полдник												
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	15,5	57,2	389,8	6		16,8	18	12	0,7
	Сок 0,2	200			23	92						
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12		19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Полдник			6,4	16	91,9	538,2	18		36	31,2	22,8	3,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			48,2	44	228,7	1500,1	75,5		331,8	512,1	173,9	8,5
Итого за день			48,2	44	228,7	1500,1	75,5		331,8	512,1	173,9	8,5
Итого всего средняя			42,2	67,8	264,3	1835,9	88,4		225	501,4	168,8	8,3

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №156

Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,7	23	1,5
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,8	9,5	38,6	283,6	0,1		198,3	158,5	19	1,1
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1		5,1	7,7	5,8	0,3
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150		9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,8	18,7	113,6	706,5	157,7		238,7	254,6	51,9	3,3
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5		61,2	71	25,7	1,4
5,86	Кета припущенная с овощами	105	14,6	4,2	3,6	110,9	4,2		37,9	174,8	36,7	1
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1		25,2	109	43	1,7
695,11	Ватрушка с повидлом	100	6,4	6,4	63,7	331,3	0,2		20,4	56,1	11,5	1,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20					
52,06	Хлеб пшеничный 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			31,6	26,6	142,3	922	92		150,6	428,8	121	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,5	45,4	255,9	1628,5	249,7		389,3	683,4	172,9	8,9
Итого за день			50,5	45,4	255,9	1628,5	249,7		389,3	683,4	172,9	8,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
444,46	Фрикасе из филе куриного	105	15,3	6,8	5	142,3	21,1		28,4	124,5	55,9	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9		7,7	12,2	4,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			26,1	16,5	69,6	528,2	53,9		64,9	365,5	212,1	6,5
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12		48,2	106,2	39	2,5
422,06	Тефтели из свинины	105	12,9	31,8	16,4	401,9	2,5		48,7	166,2	26,2	1,7
482,06	Капуста тушеная	180	4,4	4,8	18,4	137,1	96		112	78,3	38,4	2,4
23,2	Кукуруза "Сладость"	20	0,4	0,5	2,2	15,2	1		8,4	8,2	2,6	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			28,8	45,4	98,7	910,1	111,5		224	376,9	110,2	6,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,9	61,9	168,2	1438,3	165,4		288,9	742,4	322,4	13,1
Итого за день			54,9	61,9	168,2	1438,3	165,4		288,9	742,4	322,4	13,1

День: среда

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
54,01	Биточки диетические из свинины	105	12,9	29	2,5	323,5	14,7	34,6	161,6	30,4	2
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
3,36	Огурец "Грибный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,1	37,7	55,5	632,7	62,1	71,9	288,7	81,2	4
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	18,1	25,8	85,3	28,4	1
267,05	Котлета Пожарская из филе куриного	105	20,5	14,3	13,5	261,9	0,3	44	169	72,4	1,4
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,5	9,7	38,6	263,6	1,7	36,9	193,3	27,6	1,2
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
686	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			33,8	30,1	108,5	833,7	36	127,3	478,2	140,8	4,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,9	67,9	164	1466,3	98,1	199,3	766,8	222	8,1
Итого за день			51,9	67,9	164	1466,3	98,1	199,3	766,8	222	8,1

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,8	132,7	2,1		51,7	154	34,9	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4		18	103,1	34,6	0,8
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9		7,7	12,2	4,1	0,2
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	5,7		5,7	2,6	1,7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			15,8	15,6	77,8	522,1	12,1		85,4	279,1	76,8	1,8
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4		61,3	75,2	28,9	1,6
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	29,7	3,5	326,5	3,2		13,4	133,4	22,2	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,2	248,2			19,8	56,4	10,2	1
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	15,5	57,2	389,8	6		16,8	18	12	0,7
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 пшеничный 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			31	60	159,2	1291	32		121,9	303,8	79,5	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,8	75,5	237	1813	44,1		207,3	582,9	156,3	7,3
Итого за день			46,8	75,5	237	1813	44,1		207,3	582,9	156,3	7,3

День: пятница

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
408,96	Печень тушенная в красном соусе	100	13,5	8,5	9,2	167,3	24,6		16,7	232,7	16,6	5,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1		5,1	7,7	5,8	0,3
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,3	17,5	74,9	551,5	34		52,9	472,2	173,9	10,5
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	17		36,6	95,7	29,2	1,2
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8			19,6	243	27,1	1,1

472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
23,2	Кукуруза "Сладость"	20	0,4	0,5	2,2	15,2	1	8,4	8,2	2,6	0,1
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			38,8	36,6	87,6	836,1	63,8	132,9	489,1	105,9	4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			63,1	54,1	162,5	1387,6	97,8	185,8	961,3	279,8	14,5
Итого за день			63,1	54,1	162,5	1387,6	97,8	185,8	961,3	279,8	14,5

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
20,19	Жаркое по-домашнему со свиной	250	14,6	31,1	30,2	460,5	36,7	47,4	246,1	70	3,2
3,36	Огурец "Пряный молодец"	43	0,3	2,2	0,7	24,9	2,2	9,9	10,4	6	0,3
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			16,5	33,8	54,1	585,7	41,7	63,6	267	78,9	3,6
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5	61,2	71	25,7	1,4
375,96	Бефстроганов из свинины	100	11,9	34,7	5,5	382,7	2,5	38,3	152,6	24	1,6
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	6,9	45,8	276	1,4	18	103,1	34,6	0,8
22,2	Горошек "Ароматный"	20	0,6	0,4	1,3	11,6	2	4	12,4	4,2	0,1
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 пшеничный 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			24,1	51,5	104,4	982,9	38,9	132,2	359,9	94,7	4,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,6	85,4	158,5	1568,6	80,6	195,8	626,9	173,7	8,1
Итого за день			40,6	85,4	158,5	1568,6	80,6	195,8	626,9	173,7	8,1

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
23,11	Голень запеченная	105	26,8	20,4	0,2	299,8		19,6	243	27,1	1,1
46,01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,4	14,3	39,7	313,7	5,5	30,3	73,5	22,1	1,3
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9	7,7	12,2	4,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			35,1	36,8	69,2	763,8	158,3	69,4	338,5	57,4	3,1
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12	48,2	106,2	39	2,5
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4	47,2	161,8	45,7	1,5
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,5	9,7	38,6	263,6	1,7	36,9	193,3	27,6	1,2
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб пшеничный 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			32,4	39,3	117,8	944,3	23,1	144,1	486,9	122,2	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			67,5	76,1	187	1708,1	181,5	213,5	825,4	179,6	8,6
Итого за день			67,5	76,1	187	1708,1	181,5	213,5	825,4	179,6	8,6

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	6,4	12,5	183,9	0,3	47	163,4	70,1	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
110,04	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57	3,4	4,8	2,1	0,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,7	15,4	77,8	565,8	66,1	78,3	399,2	221,7	6,5
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
324,27	Котлеты рыбные из кеты	105	16,1	14	17,5	256,5	1,2	54,9	180,2	28,4	0,8
472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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			27,4	31	100	778,8	58	196,7	406,1	111,8	4,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			58,1	46,3	177,8	1344,6	124,1	275	805,4	333,5	10,8
Итого за день			58,1	46,3	177,8	1344,6	124,1	275	805,4	333,5	10,8

День: четверг

Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	250	23	10,8	56,5	430,9	6,8	32,8	258,7	111,2	2,4
954	Помидор свежий "Пикантный"	43	0,5	2,2	1,6	29,1	10,2	7,3	11	8,3	0,4
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			25	13,6	81,3	560,3	19,8	46,4	280,3	122,3	2,9
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	16,7	25,9	81,4	26,5	1,2
431,04	Печень по-строгановски	100	14,1	12,5	7,7	200,6	26	26,1	247,2	17,2	5,3
541,02	Рагу овощное	180	3,6	10	22,8	195,6	40,4	42,5	100,6	42,8	1,6
16,16	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,4	6	1,4	61,5	5,4	14,6	23,3	7,7	0,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный 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			26,1	35,5	94	793,6	138,5	121,3	472,7	105,7	8,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,2	49,1	175,3	1353,9	158,3	167,7	753	228	11,8
Итого за день			51,2	49,1	175,3	1353,9	158,3	167,7	753	228	11,8

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
30,05	Wok с филе куриным	260	24,5	10	54,1	406,1	18	70	216,1	97,8	2,7
954	Огурец свежий "Пикантный"	40	0,3	2	1	23,3	3,8	10,2	16,3	5,4	0,2
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			26,5	12,5	79,3	533,2	21,8	83,6	241,4	105,2	3
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5	6,7	13,5	135,1	20,9	81,8	98,2	27,1	1,1
416,41	Биточки из свинины	105	14,2	33,9	17,4	427,7	0,3	45,4	170,1	26,4	1,7
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	8,3	26,9	217,6	0,1	123,1	126,3	13,6	0,9
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб пшеничный 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	35,1	58,2	129,9	1174,3	74,6	293,1	534,7	121,5	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы	61,6	70,8	209,2	1707,5	96,4	376,7	776,2	226,8	8,8
Итого за день	61,6	70,8	209,2	1707,5	96,4	376,7	776,2	226,8	8,8
Итого всего средняя	54,6	63,2	189,5	1541,6	129,6	249,9	752,4	229,5	10