



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****Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 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 1-4 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6		8,3	22,4	4,1	0,3
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	11	40,5	290,6	1,3	163,1	245	36,4	1
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12	19,2	13,2	10,8	2,6
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			10,8	20	91,1	597,1	163,3	200	283,2	53,8	4,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,8	20	91,1	597,1	163,3	200	283,2	53,8	4,5
Итого за день			10,8	20	91,1	597,1	163,3	200	283,2	53,8	4,5

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 1-4 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
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,8	4,3	39,1	221		11,5	82,4	27,2	0,7
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			14,8	13,6	69,2	466,1	34,9	76,4	255,3	71,9	1,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,8	13,6	69,2	466,1	34,9	76,4	255,3	71,9	1,9
Итого за день			14,8	13,6	69,2	466,1	34,9	76,4	255,3	71,9	1,9

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 1-4 классы											
Завтрак											
297,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	29,2	22,9	37,7	476,4	1,2	313,5	383,3	44,8	1,2
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			30,8	23,5	61,5	579	10,1	319,4	396	48,8	1,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			30,8	23,5	61,5	579	10,1	319,4	396	48,8	1,3
Итого за день			30,8	23,5	61,5	579	10,1	319,4	396	48,8	1,3

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 1-4 классы											
Завтрак											
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	21,6	8,1	25,7	262,1	4,1	37,3	261,5	146,6	3,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8	12,8	20,4	6,8	0,3
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			23,6	11,1	51	394,7	14,6	58,8	293,4	157	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,6	11,1	51	394,7	14,6	58,8	293,4	157	4,3
Итого за день			23,6	11,1	51	394,7	14,6	58,8	293,4	157	4,3

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 1-4 классы											
Завтрак											
284,06	Омлет натуральный	180	18,1	24,8	3,2	308,5	0,6	136,9	296,9	22,9	3,4
772	Булочка с маком	100	9,5	5,3	60,2	326,5		99,3	112,8	34,7	1,5
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	50,7	60,5	45	7	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			30,9	32,6	88,9	770,4	51,3	298,5	460,1	65,9	4,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			30,9	32,6	88,9	770,4	51,3	298,5	460,1	65,9	4,9
Итого за день			30,9	32,6	88,9	770,4	51,3	298,5	460,1	65,9	4,9

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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	205,9	139,4	15,1	0,5
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7	10,9	48,8	312,9	1,3	135,2	145,4	31,9	1,5
3,02	Кекс бисквитный	60	24	108	390	2628					
642,01	Какао на молоке	200	2,4	2,2	20,7	112,6	50,7	60,5	45	7	0,1
Итого за Завтрак			41,1	127,6	476,1	3205,1	52,1	401,6	329,8	53,9	2,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			41,1	127,6	476,1	3205,1	52,1	401,6	329,8	53,9	2,1
Итого за день			41,1	127,6	476,1	3205,1	52,1	401,6	329,8	53,9	2,1

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 1-4 классы											
Завтрак											
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
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,7	4,5	36,1	207,8		17	47,9	9,1	1
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			22,8	26,3	80,4	655	155,3	83	229,9	62,7	3,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			22,8	26,3	80,4	655	155,3	83	229,9	62,7	3,2
Итого за день			22,8	26,3	80,4	655	155,3	83	229,9	62,7	3,2

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 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,1	28,4	3,3	341,6	0,7	138,1	298,4	22,9	3,4
110,02	Булочка Дорожная	75	5,5	11,1	43,4	295,2		12,1	43,2	8	0,6
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			24,9	40	68,9	731,9	9,5	155,5	352,4	34,5	4,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,9	40	68,9	731,9	9,5	155,5	352,4	34,5	4,1
Итого за день			24,9	40	68,9	731,9	9,5	155,5	352,4	34,5	4,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	200	21,6	10,1	42,5	358,4	5,1	28,4	226	99,1	2,1
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			23,6	12,8	67,2	487,8	18,1	42	247,5	110,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,6	12,8	67,2	487,8	18,1	42	247,5	110,2	2,5
Итого за день			23,6	12,8	67,2	487,8	18,1	42	247,5	110,2	2,5

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1	205,9	139,4	15,1	0,5
257,96	Каша пшенинная молочная с маслом	200/10	7,5	12,5	37,9	295,4	1,3	140,3	187	47,4	1,3
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12	19,2	13,2	10,8	2,6
630,96	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			17	21	86,8	605,5	13,6	424	381,3	79,7	4,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			17	21	86,8	605,5	13,6	424	381,3	79,7	4,4
Итого за день			17	21	86,8	605,5	13,6	424	381,3	79,7	4,4
Итого всего средняя			24	32,9	114,1	849,2	52,3	205,9	322,9	73,8	3,3

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) 1-4 классы 162-95 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 1-4 классы											
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	7,7	111,9	27,4	55,9	63,1	22,8	1,2
54,16	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	95	6	7	45	267,4	0,4	22	78,2	22,6	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26	48,1	98,4	33,2	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
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,4	21,6	106,5	678,5	80,9	135,2	260	87,2	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			15,4	21,6	106,5	678,5	80,9	135,2	260	87,2	4,2
Итого за день			15,4	21,6	106,5	678,5	80,9	135,2	260	87,2	4,2

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 1-4 классы											
Обед											
138,11	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,7	6,1	15,8	144,9	13,2	44,7	90,4	33,6	2
5,3	Тефтели рыбные из минтая с соусом тар-тар	100	10,1	8,5	9,5	153,3	1,7	62,9	162,8	35,6	0,7
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,7	5,8	38,2	230	1,2	15	86	28,8	0,7
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,4	21,6	103,1	702,3	17	135,9	360	103,5	3,6
Итого за Обед 1-4 классы			23,4	21,6	103,1	702,3	17	135,9	360	103,5	3,6
Итого за день			23,4	21,6	103,1	702,3	17	135,9	360	103,5	3,6

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 1-4 классы											
Обед											
140,14	Суп картофельный с кетой	200/20	6,3	3,7	11,8	105,9	14,7	23,6	98,3	27,2	0,9
54,17	Биточки диетические из свинины	95	11,3	26,2	1,3	286	3,8	21,3	139,5	24,1	1,6
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9	21	90,8	35,9	1,4
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,2	37,7	74,6	729,7	59,6	86,6	353,2	96,8	4,3
Итого за Обед 1-4 классы			23,2	37,7	74,6	729,7	59,6	86,6	353,2	96,8	4,3
Итого за день			23,2	37,7	74,6	729,7	59,6	86,6	353,2	96,8	4,3

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
110,14	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4		57,8	67	25,9	1,4
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	21,6	8,1	25,7	262,1	4,1		37,3	261,5	146,6	3,9
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,4	31,7	131,1	935,8	32		120,7	361,8	189,4	6,7
Итого за Обед 1-4 классы			33,4	31,7	131,1	935,8	32		120,7	361,8	189,4	6,7
Итого за день			33,4	31,7	131,1	935,8	32		120,7	361,8	189,4	6,7

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	4	7,4	13,9	139	13,6		31,3	81	23,9	1
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	200	21,6	10,1	42,5	358,4	5,1		28,4	226	99,1	2,1
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1		5,1	7,7	5,8	0,3
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,1	19,9	94,1	674,7	40,6		73,8	333,3	134,8	3,5
Итого за Обед 1-4 классы			28,1	19,9	94,1	674,7	40,6		73,8	333,3	134,8	3,5
Итого за день			28,1	19,9	94,1	674,7	40,6		73,8	333,3	134,8	3,5

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	7,7	111,9	27,4		55,9	63,1	22,8	1,2
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	200	13,6	29,5	22,6	411,5	27,6		36	214,7	56,9	2,7
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5		6,9	7,2	4,2	0,2
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,7	39,1	68,5	701,5	59		107,7	300,4	89	4,7
Итого за Обед 1-4 классы			19,7	39,1	68,5	701,5	59		107,7	300,4	89	4,7
Итого за день			19,7	39,1	68,5	701,5	59		107,7	300,4	89	4,7

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 1-4 классы												
Обед												
138,11	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,7	6,1	15,8	144,9	13,2		44,7	90,4	33,6	2
23,25	Голень запеченная	95	24,2	18,5	0,1	271,3			17,7	219,8	24,5	1
541,04	Рагу овощное	150	3	8,3	19	163	33,7		35,4	83,9	35,6	1,4
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			36,6	35,2	73,3	758,5	54	107,9	414,4	102,4	4,7
Итого за Обед 1-4 классы			36,6	35,2	73,3	758,5	54	107,9	414,4	102,4	4,7
Итого за день			36,6	35,2	73,3	758,5	54	107,9	414,4	102,4	4,7

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
Обед 1-4 классы												
Обед												
110,14	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4		57,8	67	25,9	1,4
416,01	Биточки из свинины	95	12,9	30,8	14,8	387,9	0,3		40,7	154	23,4	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6			18,9	183,5	121,7	4,1
110,04	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57		3,4	4,8	2,1	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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27	46,1	99,4	915,5	80,5		134,9	429,4	182,3	7,4
Итого за Обед 1-4 классы			27	46,1	99,4	915,5	80,5		134,9	429,4	182,3	7,4
Итого за день			27	46,1	99,4	915,5	80,5		134,9	429,4	182,3	7,4

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 1-4 классы												
Обед												
139,09	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,2	4	16,6	119,3	13,4		21	68,4	21,6	1
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	150	3,7	5,8	38,2	230	1,2		15	86	28,8	0,7
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1		5,1	7,7	5,8	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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,1	33,2	109	843,5	74,1		98,7	338,6	112,2	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	33,2	109	843,5	74,1		98,7	338,6	112,2	3,8
Итого за день			26,1	33,2	109	843,5	74,1		98,7	338,6	112,2	3,8

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 1-4 классы												
Обед												
168,1	Суп - пюре из разных овощей с курой	200/10	4,4	5,7	10,8	112,5	16,8		65,7	81,7	22,1	0,9
30,03	Wok со свининой	260	18	34,5	53,8	599,8	18		69,4	215,8	52	3
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9		7,7	12,2	4,1	0,2
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,8	42,5	101,9	886,7	52,4		151,7	328,3	84,2	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			24,8	42,5	101,9	886,7	52,4		151,7	328,3	84,2	4,2
Итого за день			24,8	42,5	101,9	886,7	52,4		151,7	328,3	84,2	4,2
Итого всего средняя			25,8	32,9	96,1	782,7	55		115,3	348	118,2	4,7

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 + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	7,7	111,9	27,4	55,9	63,1	22,8	1,2
54,16	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	95	6	7	45	267,4	0,4	22	78,2	22,6	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26	48,1	98,4	33,2	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
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			15,4	21,6	106,5	678,5	80,9	135,2	260	87,2	4,2
Полдник											
696,09	Расстегай с кетой	75	8,4	4,4	33,6	208,2	0,4	16,5	80,8	13,7	0,8
	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			8,9	4,9	68,4	356,6	12,4	35,7	94	24,5	3,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			24,3	26,6	174,9	1035,1	93,3	170,9	354	111,7	7,6
Итого за день			24,3	26,6	174,9	1035,1	93,3	170,9	354	111,7	7,6

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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
138,11	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,7	6,1	15,8	144,9	13,2	44,7	90,4	33,6	2
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	150	3,7	5,8	38,2	230	1,2	15	86	28,8	0,7
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23	19,8	102,3	681,7	17,4	124,7	351,2	102,7	3,6
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 1-4 классы			34,8	28,4	167	1067,7	26,5	215,5	486,8	146,9	7,5
Итого за день			34,8	28,4	167	1067,7	26,5	215,5	486,8	146,9	7,5

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
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
140,14	Суп картофельный с кетой	200/20	6,3	3,7	11,8	105,9	14,7	23,6	98,3	27,2	0,9

54,17	Биточки диетические из свинины	95	11,3	26,2	1,3	286	3,8	21,3	139,5	24,1	1,6
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9	21	90,8	35,9	1,4
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,2	37,7	74,6	729,7	59,6	86,6	353,2	96,8	4,3
Полдник											
860,08	Пирожок с вишней	75	5,5	2,9	39,8	207,5	2,7	21,2	45,9	11,6	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			6,4	3,1	71,8	345,1	48,3	63,2	66,3	24,8	0,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,6	40,8	146,4	1074,7	107,9	149,7	419,5	121,7	5,1
Итого за день			29,6	40,8	146,4	1074,7	107,9	149,7	419,5	121,7	5,1

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
110,14	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4	57,8	67	25,9	1,4
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	21,6	8,1	25,7	262,1	4,1	37,3	261,5	146,6	3,9
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,4	31,7	131,1	935,8	32	120,7	361,8	189,4	6,7
Полдник											
78,04	Ватрушка Лакомка	75	8,8	14,6	31,9	295,1	0,2	57,2	98,7	11,7	0,6
	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	15,1	66,6	443,5	12,2	76,4	111,9	22,5	3,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			42,7	46,7	197,7	1379,2	44,2	197,2	473,7	211,9	9,9
Итого за день			42,7	46,7	197,7	1379,2	44,2	197,2	473,7	211,9	9,9

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	4	7,4	13,9	139	13,6	31,3	81	23,9	1
403,96	Плов из свинины с куркумой	200	14,7	30,6	40,2	506	3,4	25	215,8	51,7	2,2
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	0,3
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,3	40,4	91,7	822,3	38,8	70,4	323,1	87,4	3,6
Полдник											
3,02	Кекс бисквитный	60	24	108	390	2628					
	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			24,5	108,4	425,4	2776,4	6	22,8	19,2	14,4	2,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			45,7	148,7	517,1	3598,7	44,8	93,2	342,3	101,8	6,4
Итого за день			45,7	148,7	517,1	3598,7	44,8	93,2	342,3	101,8	6,4

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	7,7	111,9	27,4	55,9	63,1	22,8	1,2
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	200	13,6	29,5	22,6	411,5	27,6	36	214,7	56,9	2,7

3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5	6,9	7,2	4,2	0,2
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,7	39,1	68,5	701,5	59	107,7	300,4	89	4,7
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 1-4 классы			26,6	54,9	157,6	1228,9	110,6	166,4	338,9	114,2	5,5
Итого за день			26,6	54,9	157,6	1228,9	110,6	166,4	338,9	114,2	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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
138,11	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,7	6,1	15,8	144,9	13,2	44,7	90,4	33,6	2
23,25	Голень запеченная	95	24,2	18,5	0,1	271,3		17,7	219,8	24,5	1
541,04	Рагу овощное	150	3	8,3	19	163	33,7	35,4	83,9	35,6	1,4
954	Помидор свежий "Сорви помидор"	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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			36,6	35,2	73,3	758,5	54	107,9	414,4	102,4	4,7
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 1-4 классы			45,9	44	134,9	1124,5	66,1	250,2	553,8	126,7	8,3
Итого за день			45,9	44	134,9	1124,5	66,1	250,2	553,8	126,7	8,3

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
110,23	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4	57,8	67	25,9	1,4
416,01	Биточки из свинины	95	12,9	30,8	14,8	387,9	0,3	40,7	154	23,4	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
110,04	Перец "Пикантный"	30	0,4	1,5	1,4	20,9	57	3,4	4,8	2,1	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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27	46,1	99,4	915,5	80,5	134,9	429,4	182,3	7,4
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 1-4 классы			32,9	56,3	179,5	1353,5	86,7	326,9	574,2	240	11,5
Итого за день			32,9	56,3	179,5	1353,5	86,7	326,9	574,2	240	11,5

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 и полдник 1-4 классы											
Обед											
139,09	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,2	4	16,6	119,3	13,4	21	68,4	21,6	1

422,11	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,3	22,4	15,5	322,5	2,4	44,4	157,7	45,4	1,5
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,7	5,8	38,2	230	1,2	15	86	28,8	0,7
954	Помидор свежий "Пикантный"	30	0,3	1,6	1,1	20,3	7,1	5,1	7,7	5,8	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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,9	35,7	108	861,6	74,1	95,9	334,5	111,9	3,8
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 1-4 классы			50,9	144	530	3627,2	119,7	137,9	354,9	125,1	3,9
Итого за день			50,9	144	530	3627,2	119,7	137,9	354,9	125,1	3,9

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 и полдник 1-4 классы												
Обед												
168,1	Суп - пюре из разных овощей с курой	200/10	4,4	5,7	10,8	112,5	16,8		65,7	81,7	22,1	0,9
30,03	Wok со свининой	260	18	34,5	53,8	599,8	18		69,4	215,8	52	3
954	Огурец свежий "Пикантный"	30	0,2	1,5	0,7	17,5	2,9		7,7	12,2	4,1	0,2
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,8	42,5	101,9	886,7	52,4		151,7	328,3	84,2	4,2
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 1-4 классы			31,2	58,5	193,8	1425	70,3		187,7	359,6	107	7,6
Итого за день			31,2	58,5	193,8	1425	70,3		187,7	359,6	107	7,6
Итого всего средняя			36,5	64,9	239,9	1691,5	77		189,5	425,8	140,7	7,3

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №156

Павлова Н.В.

Период действия с 22.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 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	Ca	P	Mg
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	29,2	23,1	38	478	1,2	313,5	383,3	44,8	1,2
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			30,8	23,6	61,8	580,6	10,1	319,4	395,9	48,8	1,3
Обед											
140,14	Суп картофельный с кетой	200/10	6	3,5	11,3	101,1	14	22,6	93,8	26	0,9
267,06	Котлета Пожарская из филе куриного	95	18,6	11,9	11,4	227,5	0,3	39,8	153,1	65,3	1,2
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,5	8,1	32,2	219,7	1,4	30,8	161,1	23	1
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	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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,8	25,8	91,7	725	31,6	111,9	433	125,5	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			62,6	49,4	153,5	1305,6	41,6	431,3	829	174,3	4,9
Итого за день			62,6	49,4	153,5	1305,6	41,6	431,3	829	174,3	4,9

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												
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	21,6	8,1	25,7	262,1	4,1		37,3	261,5	146,6	3,9
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,4	2,5	1,2	29,1	4,8		12,8	20,4	6,8	0,3
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	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			23,6	11,1	51	394,7	14,6		58,8	293,4	157	4,3
Обед												
110,14	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4		57,8	67	25,9	1,4
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	150	5,6	4,5	36	206,9			16,5	47	8,5	0,9
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,7	57,8	144,8	1207,1	31,1		113,3	280,8	73,5	5,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			52,3	68,9	195,9	1601,8	45,6		172	574,2	230,6	9,4
Итого за день			52,3	68,9	195,9	1601,8	45,6		172	574,2	230,6	9,4

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												
284,06	Омлет натуральный	180	18,1	24,8	3,2	308,5	0,6		136,9	296,9	22,9	3,4
772	Булочка с маком	100	9,5	5,3	60,2	326,5			99,3	112,8	34,7	1,5
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	51,3		120,5	90	14	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			32,3	34,2	91,3	800,4	51,9		358,5	505,1	72,9	5
Обед												
129,13	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	4	7,4	13,9	139	13,6		31,3	81	23,9	1
23,25	Голень запеченная	95	24,2	18,5	0,1	271,3			17,7	219,8	24,5	1
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26		48,1	98,4	33,2	1,2
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,8	31,8	72,7	714,9	54,3		106	417,8	87,6	3,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			66,1	66	164	1515,3	106,3		464,5	923	160,5	8,4
Итого за день			66,1	66	164	1515,3	106,3		464,5	923	160,5	8,4

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		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	6,4	16,6	151,5	0,1		205,9	139,4	15,1	0,5
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7	10,9	48,8	312,9	1,3		135,2	145,4	31,9	1,5
3,02	Кекс бисквитный	50	20	90	325	2190						
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	51,3		120,5	90	14	0,2
Итого за Завтрак			38,5	111,2	413,5	2797,1	52,7		461,6	374,8	60,9	2,1
Обед												
120,18	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	7,7	111,9	27,4		55,9	63,1	22,8	1,2
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	150	3,7	5,8	38,2	230	1,2		15	86	28,8	0,7
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,1	49	90,3	896,9	35,6		122,1	329,4	84,9	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			60,6	160,2	503,8	3694	88,3		583,7	704,2	145,8	6,4
Итого за день			60,6	160,2	503,8	3694	88,3		583,7	704,2	145,8	6,4

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												
422,41	Тефтели из свинины	95	11,9	28,7	15,1	366,7	2,3		44,4	151,7	23,8	1,5
516,01	Макаронные изделия с куркумой	150	5,7	4,5	36,1	207,8			17	47,9	9,1	1
954,06	Огурец свежий "Гринбург"	20	0,2	1	0,5	11,7	1,9		5,1	8,2	2,7	0,1
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	35	1,1	0,4	5,6	26,6			2,1	6,3	1,4	
Итого за Завтрак			19,2	34,8	79,5	715,2	154,2		78	216,6	39,5	3,2
Обед												
138,11	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,7	6,1	15,8	144,9	13,2		44,7	90,4	33,6	2
23,25	Голень запеченная	95	24,2	18,5	0,1	271,3			17,7	219,8	24,5	1
10,19	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,5	8,1	32,2	219,7	1,4		30,8	161,1	23	1
954	Помидор свежий "Пикантный"	20	0,2	1	0,7	13,6	4,8		3,4	5,1	3,8	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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			38,1	34,5	86,1	808,4	19,3		101,5	489	87,8	4,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			57,3	69,3	165,6	1523,6	173,5		179,5	705,6	127,4	7,4
Итого за день			57,3	69,3	165,6	1523,6	173,5		179,5	705,6	127,4	7,4

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,1	28,4	3,3	341,6	0,7		138,1	298,4	22,9	3,4
813	Булочка с корицей	100	9,5	6,8	57,5	329,6	0,6		72,4	103,8	17,7	1,1
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			28,6	35,5	81,4	758,6	10		215,2	411,3	43,8	4,6
Обед												
110,14	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	3,7	7,3	10,6	123,2	19,4		57,8	67	25,9	1,4
324,3	Котлеты рыбные из кеты	95	14,6	12,5	14,7	229,9	1,1		49,4	163,2	25,4	0,7
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26		48,1	98,4	33,2	1,2

3,36	Огурец "Пряный молодец"	20	0,2	1	0,3	11,6	1	4,6	4,8	2,8	0,1
585,96	Компот из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6	15,5	12	10,4	0,3
52,06	Хлеб пшеничный 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	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,1	26,6	87,2	682,2	53,4	179,5	358	100,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			52,8	62,2	168,5	1440,8	63,5	394,7	769,3	144,3	8,3
Итого за день			52,8	62,2	168,5	1440,8	63,5	394,7	769,3	144,3	8,3

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												
449,96	Плов из филе куриного с куркумой	200	21,6	10,1	42,5	358,4	5,1		28,4	226	99,1	2,1
954	Помидор свежий "Пикантный"	50	0,5	2,6	1,8	33,9	11,9		8,5	12,8	9,6	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	43	1,3	0,4	6,9	32,7			2,6	7,7	1,7	
Итого за Завтрак			23,4	13,1	66,4	487,2	19,8		42,7	248,1	111,3	2,6
Обед												
139,09	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,2	4	16,6	119,3	13,4		21	68,4	21,6	1
431,04	Печень по-строгановски	100	14,1	12,5	7,7	200,6	26		26,1	247,2	17,2	5,3
541,04	Рагу овощное	150	3	8,3	19	163	33,7		35,4	83,9	35,6	1,4
37,08	Поджаренная из свежих помидор и огурцов	70	0,6	7,1	2	74,9	11		14,2	22,1	10,9	0,5
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,3	34	81,9	727,3	134,1		107,2	436,3	95,6	8,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			47,7	47,1	148,3	1214,5	153,9		149,9	684,4	206,9	11,2
Итого за день			47,7	47,1	148,3	1214,5	153,9		149,9	684,4	206,9	11,2

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1		205,9	139,4	15,1	0,5
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3		140,8	187,7	47,6	1,3
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12		19,2	13,2	10,8	2,6
630,96	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2		58,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			17,1	20,3	87	599,8	13,7		424,4	381,9	80	4,4
Обед												
168,1	Суп - пюре из разных овощей с курой	200/10	4,4	5,7	10,8	112,5	16,8		65,7	81,7	22,1	0,9
416,27	Биточки из свинины	100	13,5	32,3	16,6	407,4	0,3		43,2	162	25,1	1,6
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9		21	90,8	35,9	1,4
3,36	Огурец "Пряный молодец"	30	0,2	1,5	0,5	17,4	1,5		6,9	7,2	4,2	0,2
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	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	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,5	45,9	89,6	858,1	64,2		145,7	360,4	93,3	4,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,5	66,2	176,6	1457,9	77,9		570,2	742,3	173,3	8,7
Итого за день			40,5	66,2	176,6	1457,9	77,9		570,2	742,3	173,3	8,7
Итого всего средняя			51,8	68,7	199,8	1624,1	112,9		353,9	714,8	167,5	8