



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 04.05.2026 по 29.05.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 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												
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	9,0	6,7	17,8	168,6	0,1	182,7	133,4	18,2	0,8	
502,05	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	8,7	13,5	35,7	263,6	3,9	95,2	145,3	39,5	1,5	
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6						
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9	10,1	19,5	13,1	10,7	1,2	
Итого за Завтрак			18,2	20,7	84,1	643,7		0,5			0,1	
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,2	20,7	84,1	643,7	14,1	297,9	291,8	68,4	3,6	
Итого за день			18,2	20,7	84,1	643,7	14,1	297,9	291,8	68,4	3,6	

День: вторник
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												
301,01	Фрикасе из куриного филе	100	12,5	7,2	19,8	164,2	7,1	112,4	122,9	16,0	0,6	
791,01 /889	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	6,7	12,1	47,8	288,7	3,2	137,9	163,2	51,4	3,2	
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	3,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			20,5	19,8	89,8	548,0	14,1	255,6	296,9	71,0	3,9	
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	19,8	89,8	548,0	14,1	255,6	296,9	71,0	3,9	
Итого за день			20,5	19,8	89,8	548,0	14,1	255,6	296,9	71,0	3,9	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
702,25	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	7,6	19,8	160,1		110,4	29,0	5,6	0,5	
228,07 /899	Плов из индейки/Подгарнировка из свежих помидор	250/50	17,5	14,2	51,2	324,5	4,2	144,2	215,6	63,8	2,7	
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,1	9,5	2,6	2,6	0,5	
Итого за Завтрак			21,1	22,0	93,2	587,1	17,3	264,1	247,2	72,0	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,1	22,0	93,2	587,1	17,3	264,1	247,2	72,0	3,7	
Итого за день			21,1	22,0	93,2	587,1	17,3	264,1	247,2	72,0	3,7	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
343	Горбуша припущенная с овощами	100	13,3	8,1	19,0	195,3	4,3	108,9	153,7	24,7	1,0	
805,11 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,3	12,5	46,2	307,9	10,3	151,6	127,5	35,1	2,6	
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			18,8	21,0	86,6	593,5	14,6	263,4	288,4	61,4	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,8	21,0	86,6	593,5	14,6	263,4	288,4	61,4	3,7	
Итого за день			18,8	21,0	86,6	593,5	14,6	263,4	288,4	61,4	3,7	

День: пятница
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												
486,01	Биточек из свинины и куриного филе с соусом	105	13,8	12,0	14,3	185,8	0,9	106,7	135,4	33,7	0,7	
795,01	Макаронные изделия с овощами и куркумой	180	6,5	9,3	23,9	235,3	2,5	101,1	75,0	17,1	1,1	
877	Груша свежая	140	0,6	0,4	31,3	152,6	6,3	28,3	23,4	17,6	2,4	
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	7,1	3,8	1,4	4,5	0,3	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			22,3	22,9	91,7	676,3	16,8	242,3	242,4	74,5	4,5	
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,3	22,9	91,7	676,3	16,8	242,3	242,4	74,5	4,5	
Итого за день			22,3	22,9	91,7	676,3	16,8	242,3	242,4	74,5	4,5	

День: понедельник
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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
517,06	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	11,1	17,1	25,1	258,0	1,6	206,6	197,2	32,7	1,6	
877,03	Банан свежий	240	6,8	2,2	41,6	284,4	13,1	75,9	70,2	32,3	1,8	
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2	
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			19,0	19,6	88,1	633,3	17,0	289,0	281,1	68,3	3,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	19,6	88,1	633,3	17,0	289,0	281,1	68,3	3,6	
Итого за день			19,0	19,6	88,1	633,3	17,0	289,0	281,1	68,3	3,6	

День: вторник
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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
438,06	Гуляш из свинины	100	11,2	10,9	23,5	276,5	3,2	103,4	133,4	17,2	1,1	
792,06 /905	Каша гречневая с овощами/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	6,4	7,2	41,6	191,2	3,9	141,1	150,8	48,2	2,3	
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	7,1	3,8	1,4	4,5	0,3	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			19,0	19,3	87,3	570,3	14,2	250,7	292,8	71,5	3,7	
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	19,3	87,3	570,3	14,2	250,7	292,8	71,5	3,7	
Итого за день			19,0	19,3	87,3	570,3	14,2	250,7	292,8	71,5	3,7	

День: среда
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	
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
188,02	Биточек из говядины и куриного филе с соусом	100	12,1	8,1	16,0	222,4	0,7	56,9	101,8	18,8	1,2	
783/888	Картофель запечённый с куркумой/Огурец "Пряный молодец"	180/30	5,1	10,2	40,1	232,1	14,3	186,3	149,8	43,8	2,3	
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			18,4	18,7	77,5	544,8	15,0	246,1	258,8	64,2	3,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	18,7	77,5	544,8	15,0	246,1	258,8	64,2	3,6	
Итого за день			18,4	18,7	77,5	544,8	15,0	246,1	258,8	64,2	3,6	

День: четверг
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	
Завтрак 5-11 классы												

Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	12,3	6,9	12,0	186,3		116,0	148,5	41,5	1,4
795,01 /886	Макаронные изделия с овощами и куркумой/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,2	15,0	43,3	338,1	3,9	143,7	87,3	27,0	1,7
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	13,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,2	22,5	83,9	657,3	17,0	271,6	245,6	72,7	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	22,5	83,9	657,3	17,0	271,6	245,6	72,7	3,6
Итого за день			21,2	22,5	83,9	657,3	17,0	271,6	245,6	72,7	3,6

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 5-11 классы												
Завтрак												
540,04	Омлет с сыром	200	16,9	20,6	48,1	375,3	0,9	271,0	260,2	47,1	1,7	
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6	10,1	19,5	13,1	10,7	2,7	
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	3,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			18,7	21,6	85,9	622,0	14,8	295,8	284,1	61,4	4,5	
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,7	21,6	85,9	622,0	14,8	295,8	284,1	61,4	4,5	
Итого за день			18,7	21,6	85,9	622,0	14,8	295,8	284,1	61,4	4,5	
Итого всего средняя			19,7	20,8	86,8	607,6	15,5	267,7	272,9	68,5	3,8	