



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 04.05.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
703,17	Бутерброд с сыром	30/20	7,5	5,6	14,8	140,5	0,1	156,0	119,5	15,2	0,5	
502,03	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,0	10,9	28,8	212,9	2,1	85,2	125,4	31,9	0,9	
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6	10,1	19,5	13,1	10,7	1,2	
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,0	17,0	74,2	564,9	12,3	261,2	258,0	57,8	2,7	
<b>Обед</b>												
133,01	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	200/10/10	1,8	3,6	17,6	99,0	4,2	114,2	17,8	3,5	0,2	
159,08/ 893,01	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец "Пряный молодец"	200/40	18,5	20,0	45,5	436,1	13,2	194,1	274,4	52,6	3,2	
841	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	0,7	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			23,4	24,4	104,5	714,5	18,3	345,1	334,0	79,9	4,1	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			38,4	41,4	178,7	1279,4	30,6	606,3	592,0	137,7	6,8	
<b>Итого за день</b>			38,4	41,4	178,7	1279,4	30,6	606,3	592,0	137,7	6,8	

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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
791/889	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,4	9,8	38,7	224,9	1,8	111,6	132,1	41,6	1,8	
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	17,4	79,1	476,6	12,7	228,7	264,0	60,8	2,5	
<b>Обед</b>												
67,01	Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	6,3	6,6	15,8	181,1	2,3	119,7	85,8	26,7	1,1	
459,02/ 886	Каша Царская со свиной/Кукуруза "Сладость"	200/5/20	14,7	16,8	56,3	424,9	5,8	200,1	234,5	50,1	2,5	
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			23,1	24,1	102,7	737,2	18,2	324,0	332,9	79,6	3,6	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			42,0	41,5	181,8	1213,8	30,9	552,7	596,9	140,4	6,1	
<b>Итого за день</b>			42,0	41,5	181,8	1213,8	30,9	552,7	596,9	140,4	6,1	

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
528,05	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	16,2	18,2	37,7	376,4	1,2	213,5	253,3	54,8	2,1	
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,2	18,9	67,9	516,9	14,3	226,0	264,9	59,4	2,6	

Обед											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
13,01	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	6,5	8,3	26,4	286,8	13,3	201,3	127,2	23,5	2,0
309	Голень запеченная	100	9,5	11,2	35,1	245,5		38,6	151,5	20,8	1,1
714/905	Булгур с овощами/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	6,8	7,2	21,4	141,3	2,3	82,3	61,8	30,9	0,8
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			25,3	27,5	112,8	804,4	19,4	333,9	366,9	81,5	4,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,5	46,4	180,7	1321,3	33,7	559,9	631,8	140,9	6,8
<b>Итого за день</b>			43,5	46,4	180,7	1321,3	33,7	559,9	631,8	140,9	6,8

День: четверг  
Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
343	Горбуша припущенная с овощами	100	13,3	8,1	19,0	195,3	4,3	108,9	153,7	24,7	1,0
805,02/888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	10,1	37,4	249,3	8,3	122,7	103,2	26,0	1,3
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,7	18,5	76,2	527,3	12,6	233,9	262,3	51,9	2,4
Обед											
79	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,4	3,7	16,8	116,1	5,4	97,3	65,7	23,8	1,1
138,03	Бефстроганов из говядины	100	14,1	15,7	35,5	290,8	8,8	140,2	159,7	23,6	1,9
792,02/889	Каша гречневая с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,0	6,6	22,9	199,9	4,5	107,4	115,4	36,8	1,0
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			26,9	26,8	112,5	765,8	18,7	349,8	353,4	87,0	4,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			44,6	45,3	188,7	1293,1	43,7	583,7	615,7	138,9	6,5
<b>Итого за день</b>			44,6	45,3	188,7	1293,1	43,7	583,7	615,7	138,9	6,5

День: пятница  
Неделя: 1

Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
508,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	6,8	6,4	24,6	115,6	1,3	135,2	163,9	46,0	2,3
593	Груша свежая	150	6,8	9,1	24,5	292,0					
826	Какао на молоке	200	3,4	3,8	23,1	102,6	11,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,2	19,7	78,6	540,6	12,6	258,1	261,1	61,6	2,5
Обед											
25,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	5,2	6,9	14,1	166,4	1,7	111,3	111,0	21,8	0,4
206	Бигус с индейкой	200	16,3	17,0	51,2	422,1	5,1	207,3	207,6	49,1	2,6
869	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	76,7	13,1	12,5	3,4	3,4	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			24,3	24,9	101,1	718,4	19,9	335,3	334,6	77,1	3,7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			42,5	44,6	179,7	1259,0	32,5	593,4	595,7	138,7	6,2
<b>Итого за день</b>			42,5	44,6	179,7	1259,0	32,5	593,4	595,7	138,7	6,2

День: понедельник  
Неделя: 2

Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	9,0	13,8	20,3	208,4	1,3	191,1	159,3	26,4	0,6
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	0,5	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,9	16,3	83,3	583,7	14,9	273,5	243,2	62,0	2,6
Обед											
76,01	Суп картофельный с горбушей	200/10	3,6	2,9	11,9	89,0	6,5	101,6	68,9	20,5	0,8

309	Голень запеченная	100	17,5	13,9	40,1	315,5		118,6	201,5	22,8	1,6
808,01/889	Рагу с цветной капустой и брокколи/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,1	9,3	19,0	172,5	11,8	121,6	91,3	35,5	1,7
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			26,6	26,9	108,3	736,0	18,3	346,7	374,3	81,6	4,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,5	43,2	191,6	1319,7	33,2	620,2	617,5	143,6	6,8
<b>Итого за день</b>			43,5	43,2	191,6	1319,7	33,2	620,2	617,5	143,6	6,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
438,06	Гуляш из свинины	100	11,2	10,9	23,5	276,5	3,2	103,4	133,4	17,2	1,1
792,02/905	Каша гречневая с овощами/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	5,2	4,8	33,7	154,8	3,2	114,2	130,2	39,0	1,4
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,5	16,8	77,8	526,3	13,5	223,2	270,4	61,9	2,8
<b>Обед</b>											
25,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/10/10	5,2	6,9	14,1	166,4	1,7	111,3	111,0	21,8	0,4
161,04/881	Запеканка картофельная с говядиной/Горошек "Ароматный"	200/20	16,9	17,7	57,3	410,3	7,2	215,4	224,4	55,7	3,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			24,2	25,3	102,0	707,9	19,0	330,9	348,0	80,3	3,6
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			41,7	42,1	179,8	1234,2	32,5	554,1	618,4	142,2	6,4
<b>Итого за день</b>			41,7	42,1	179,8	1234,2	32,5	554,1	618,4	142,2	6,4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
783,01/888	Картофель запечённый с куркумой/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,3	6,6	27,6	176,5	11,6	46,1	56,5	19,3	1,4
831	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,2	68,1	541,6	13,6	225,3	253,7	53,3	2,8
<b>Обед</b>											
34	Суп - лапша домашняя	200	5,9	6,8	19,8	177,7	2,0	97,9	69,2	16,9	1,3
215,01	Индейка тушеная в белом соусе	100	10,4	12,7	33,3	276,7	2,1	87,7	142,9	13,6	1,2
714/893,01	Булгур с овощами/Подгарнировка из квашеной капусты	150/40	7,4	6,1	29,0	230,7	11,3	133,9	121,9	41,9	1,4
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			26,2	26,4	112,0	815,9	19,2	331,2	360,4	78,7	4,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			45,4	44,6	180,1	1357,5	32,8	556,5	614,1	132,0	7,0
<b>Итого за день</b>			45,4	44,6	180,1	1357,5	32,8	556,5	614,1	132,0	7,0

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	5,5	14,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
521,04	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	6,3	20,5	176,6	1,3	163,1	145,0	36,4	1,9
	Груша свежая	150	4,0	2,5	13,5	140,0					
826,00	Какао на молоке	200	3,4	3,8	23,1	102,6	11,3	120,5	90,0	14,0	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	18,1	72,0	525,8	12,6	292,0	257,5	54,6	2,5
<b>Обед</b>											

13,01	Борщ со сметаной и курой	200/10/10	6,5	8,3	26,4	286,8	13,3	201,3	127,2	23,5	2,0
297,05	Фрикаделька из куриного филе	95	12,2	6,1	11,9	174,7	1,2	63,6	117,2	14,3	0,6
792,02	Каша гречневая с овощами	150	5,0	8,8	23,0	171,3	2,6	37,5	91,9	22,0	0,7
841	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,8</b>	<b>24,0</b>	<b>102,7</b>	<b>812,2</b>	<b>18,0</b>	<b>339,2</b>	<b>378,1</b>	<b>83,6</b>	<b>4,0</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>44,0</b>	<b>42,1</b>	<b>174,7</b>	<b>1338,0</b>	<b>30,6</b>	<b>631,2</b>	<b>635,6</b>	<b>138,2</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,0</b>	<b>42,1</b>	<b>174,7</b>	<b>1338,0</b>	<b>30,6</b>	<b>631,2</b>	<b>635,6</b>	<b>138,2</b>	<b>6,5</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ реци.	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	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
540,03	Омлет с сыром	180	15,2	18,5	43,3	337,8	0,8	243,9	234,2	37,3	1,5	
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6	10,1	19,5	13,1	10,7	0,8	
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,7</b>	<b>19,4</b>	<b>79,5</b>	<b>576,9</b>	<b>14,7</b>	<b>268,1</b>	<b>256,3</b>	<b>51,2</b>	<b>2,4</b>	
<b>Обед</b>												
42,01	Суп - пюре из разных овощей с гренками	200/10	5,6	4,4	15,3	110,6	5,6	135,1	76,1	21,5	0,4	
238	Фрикаделька из индейки с соусом	95	12,4	15,8	29,8	229,3	3,7	111,3	147,1	23,7	2,1	
819	Рис с овощами	150	3,8	4,3	20,8	209,0	4,9	70,4	91,2	26,4	1,5	
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	3,8	9,5	4,8	2,6	0,2	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,1</b>	<b>25,2</b>	<b>101,7</b>	<b>705,3</b>	<b>18,0</b>	<b>330,5</b>	<b>331,8</b>	<b>77,0</b>	<b>4,2</b>	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>40,8</b>	<b>44,6</b>	<b>181,2</b>	<b>1282,2</b>	<b>32,7</b>	<b>598,6</b>	<b>588,1</b>	<b>128,2</b>	<b>6,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,8</b>	<b>44,6</b>	<b>181,2</b>	<b>1282,2</b>	<b>32,7</b>	<b>598,6</b>	<b>588,1</b>	<b>128,2</b>	<b>6,6</b>	
<b>Итого всего средняя</b>			<b>42,6</b>	<b>43,6</b>	<b>181,7</b>	<b>1289,8</b>	<b>33,3</b>	<b>585,7</b>	<b>610,6</b>	<b>138,1</b>	<b>6,6</b>	