



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Остеланова 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) 5-11 классы 442-34 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	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>			18,2	20,7	84,1	643,7	14,1	297,9	291,8	68,4	3,6
<b>Обед</b>											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	2,2	4,4	21,6	121,5	5,1	140,2	21,8	4,3	0,2
159,09 /893,0	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец "Пряный молодец"	250/40	21,1	24,2	55,0	511,4	15,3	210,4	307,4	63,6	4,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			27,3	29,7	122,8	835,1	21,3	389,2	376,4	92,9	5,5
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			45,5	50,4	206,9	1478,8	35,4	687,1	668,2	161,3	9,1
<b>Итого за день</b>			45,5	50,4	206,9	1478,8	35,4	687,1	668,2	161,3	9,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 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
791,01 /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	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,5	19,8	89,8	548,0	14,1	255,6	296,9	71,0	3,9
<b>Обед</b>											
67,03	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	8,2	19,6	224,2	4,1	148,2	106,2	33,1	2,5
459,07 /886	Каша Царская со свиной/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	17,4	18,2	62,9	538,2	7,3	203,4	240,8	53,4	3,1
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,2	27,4	117,9	916,4	21,5	357,6	365,0	90,5	5,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			48,7	47,2	207,7	1464,4	35,6	613,2	661,9	161,5	9,5
<b>Итого за день</b>			48,7	47,2	207,7	1464,4	35,6	613,2	661,9	161,5	9,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,1	22,0	93,2	587,1	17,3	264,1	247,2	72,0	3,7

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
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	8,0	10,2	32,4	321,3	16,3	221,3	135,2	28,9	2,7
309	Голень запеченная	100	9,5	11,2	35,1	245,5		38,6	151,5	20,8	1,1
714,01/905	Булгур с овощами/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	8,4	8,9	26,4	223,9	2,8	91,7	76,4	38,2	2,1
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,3	31,4	128,6	944,3	22,9	365,1	394,9	95,4	6,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			50,4	53,4	221,8	1531,4	40,2	629,2	642,1	167,4	9,9
<b>Итого за день</b>			50,4	53,4	221,8	1531,4	40,2	629,2	642,1	167,4	9,9

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	21,0	86,6	593,5	14,6	263,4	288,4	61,4	3,7
<b>Обед</b>											
79,02	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	6,7	4,6	20,8	143,7	6,7	105,9	81,4	29,5	2,3
138,03	Бефстроганов из говядины	100	14,1	15,7	35,5	290,8	8,8	140,2	159,7	23,6	1,9
792,06/889	Каша гречневая с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	180	6,2	8,1	28,3	247,0	5,5	132,7	142,5	45,5	1,5
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,3	29,5	126,7	863,3	21,0	385,5	401,6	102,6	5,8
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			49,1	50,5	213,3	1456,8	35,6	648,9	690,0	164,0	9,5
<b>Итого за день</b>			49,1	50,5	213,3	1456,8	35,6	648,9	690,0	164,0	9,5

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	22,9	91,7	676,3	16,8	242,3	242,4	74,5	4,5
<b>Обед</b>											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	3,8	136,6	111,7	29,2	1,9
206,01	Бигус с индейкой	250	20,4	21,3	61,4	527,6	6,4	234,1	247,0	57,8	3,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,5	31,1	119,3	884,5	23,3	389,2	380,1	94,4	5,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,8	54,0	211,0	1560,8	40,1	631,5	622,5	168,9	10,4
<b>Итого за день</b>			52,8	54,0	211,0	1560,8	40,1	631,5	622,5	168,9	10,4

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	

<b>Итого за Завтрак</b>		19,0	19,6	88,1	633,3	17,0	289,0	281,1	68,3	3,6	
<b>Обед</b>											
76,04	Суп картофельный с горбушей	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	8,1	125,8	85,3	25,4	1,5
309	Голень запеченная	100	17,5	13,9	40,1	315,5		118,6	201,5	22,8	1,6
808,03 /889	Рагу с цветной капустой и брокколи/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	3,8	11,5	23,5	213,1	13,3	150,2	112,8	43,9	2,4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,1	30,2	120,4	820,6	21,4	401,3	417,6	96,1	5,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			48,1	49,8	208,5	1453,9	38,4	690,3	698,7	164,4	9,2
<b>Итого за день</b>			48,1	49,8	208,5	1453,9	38,4	690,3	698,7	164,4	9,2

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 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	
792,06 /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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	19,3	87,3	570,3	14,2	250,7	292,8	71,5	3,7	
<b>Обед</b>												
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	3,8	136,6	111,7	29,2	1,9	
161,08 /881	Запеканка картофельная с говядиной/Горошек "Ароматный"	250/30	21,6	22,5	63,2	513,7	9,2	218,2	285,6	70,9	4,1	
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			31,0	32,0	115,9	871,9	23,1	360,8	415,3	104,1	6,0	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			50,0	51,3	203,2	1442,2	37,3	611,5	708,1	175,6	9,7	
<b>Итого за день</b>			50,0	51,3	203,2	1442,2	37,3	611,5	708,1	175,6	9,7	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 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	
783/888	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,4	18,7	77,5	544,8	15,0	246,1	258,8	64,2	3,6	
<b>Обед</b>												
34,02	Суп - лапша домашняя	250	7,4	8,5	24,7	222,1	2,5	122,4	78,6	21,1	1,6	
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	
714,01 /893,0	Булгур с овощами/Подгарнировка из квашеной капусты	180/40	9,7	9,3	33,6	278,7	13,1	143,5	141,1	60,1	2,6	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			30,9	31,6	126,3	931,1	21,5	367,1	394,4	102,3	5,7	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			49,3	50,3	203,8	1475,9	36,5	613,2	653,2	166,5	9,3	
<b>Итого за день</b>			49,3	50,2	203,8	1475,9	36,5	613,2	653,2	166,5	9,3	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
284,01	Наггетсы куриные	100	12,3	6,9	12,0	186,3		16,0	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	43,7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,2	22,5	83,9	657,3	17,0	71,6	245,6	72,7	3,6
<b>Обед</b>											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	8,0	10,0	32,4	321,3	16,3	221,3	135,2	28,9	2,7
297	Фрикаделька из куриного филе	100	12,8	6,4	12,5	183,9	1,3	67,0	123,4	15,1	0,6
792,06	Каша гречневая с овощами	180	6,0	10,6	27,6	229,5	2,7	45,0	110,3	26,4	1,6
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,8	28,1	118,7	936,9	21,2	371,9	416,1	95,4	5,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,0	50,6	202,6	1594,2	38,2	443,5	661,7	168,1	9,2
<b>Итого за день</b>			52,0	50,6	202,6	1594,2	38,2	443,5	661,7	168,1	9,2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,7	21,6	85,9	622,0	14,8	295,8	284,1	61,4	4,5
<b>Обед</b>											
42,03	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	6,9	5,4	19,0	136,9	7,0	142,4	88,7	26,6	1,0
238,01	Фрикаделька из индейки с соусом	105	13,7	17,5	32,9	253,4	3,9	121,9	151,5	26,2	3,1
819,02	Рис с овощами	180	4,5	5,2	22,6	248,2	5,3	83,3	97,4	31,7	1,8
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	4,8	9,5	4,8	2,6	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,3	29,1	115,1	817,7	21,0	363,1	360,4	91,1	6,1
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,0	50,7	201,0	1439,7	35,8	658,9	644,5	152,5	10,6
<b>Итого за день</b>			47,0	50,7	201,0	1439,7	35,8	658,9	644,5	152,5	10,6
<b>Итого всего средняя</b>			49,3	50,8	208,0	1489,8	37,3	622,7	665,1	165,0	9,6