



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

Обед + полдник (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>Обед и полдник 5-11 классы</b>											
<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 1	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>			<b>27,3</b>	<b>29,7</b>	<b>122,8</b>	<b>835,1</b>	<b>21,3</b>	<b>389,2</b>	<b>376,4</b>	<b>92,9</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>											
696,08	Расстегай с кетой	100	11,2	9,9	24,6	217,5	0,5	121,9	117,7	22,8	0,8
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	1,7
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,6</b>	<b>10,3</b>	<b>57,4</b>	<b>356,5</b>	<b>9,5</b>	<b>137,9</b>	<b>128,7</b>	<b>31,8</b>	<b>2,5</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>38,9</b>	<b>40,0</b>	<b>180,2</b>	<b>1191,6</b>	<b>30,8</b>	<b>527,1</b>	<b>505,1</b>	<b>124,7</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,9</b>	<b>40,0</b>	<b>80,2</b>	<b>1191,6</b>	<b>30,8</b>	<b>527,1</b>	<b>505,1</b>	<b>124,7</b>	<b>8,0</b>

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
67,01	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
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
792,06 /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
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>			<b>30,0</b>	<b>28,5</b>	<b>122,6</b>	<b>831,1</b>	<b>21,3</b>	<b>404,5</b>	<b>410,3</b>	<b>104,5</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник</b>											
2,23	Пицца с филе куриным	100	12,4	11,1	24,1	258,2	4,1	98,3	155,2	29,7	0,7
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	10,4	56,4	6,0	22,8	19,2	14,4	1,5
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,9</b>	<b>11,5</b>	<b>57,5</b>	<b>406,6</b>	<b>10,1</b>	<b>121,1</b>	<b>174,4</b>	<b>44,1</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>42,9</b>	<b>40,0</b>	<b>180,1</b>	<b>1237,7</b>	<b>31,4</b>	<b>525,6</b>	<b>584,7</b>	<b>148,6</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,9</b>	<b>40,0</b>	<b>180,1</b>	<b>1237,7</b>	<b>31,4</b>	<b>525,6</b>	<b>584,7</b>	<b>148,6</b>	<b>8,5</b>

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
228,07 /905	Плов из индейки/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	16,3	16,3	47,8	342,9	3,9	134,6	201,2	59,5	2,5
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>			<b>27,7</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>817,8</b>	<b>24,0</b>	<b>369,4</b>	<b>368,2</b>	<b>95,9</b>	<b>5,5</b>

Полдник											
687,31	Пирожок с яблоками	100	8,1	9,2	24,8	238,0	2,8	117,3	101,5	18,1	1,5
	Коктейль молочный	200			23,0	92,0					
1,19	Апельсин свежий	120	1,1	0,2	9,7	51,6	7,7	40,8	27,6	15,6	0,4
<b>Итого за Полдник</b>			9,2	9,4	57,5	381,6	10,5	158,1	129,1	33,7	1,9
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			36,9	37,0	172,4	1199,4	34,5	527,5	497,3	129,6	7,4
<b>Итого за день</b>			36,9	37,0	172,4	1199,4	34,5	527,5	497,3	129,6	7,4

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	
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
79,02	Суп с макаронными изделиями и	250/10	6,7	4,6	20,8	143,7	6,7	105,9	81,4	29,5	2,3	
343,00	Горбуша припущенная с овощами	100	13,3	9,8	19,0	195,3	4,3	108,9	153,7	24,7	1,0	
805,11	Пюре картофельное/Огурец /888 "Пряный молодец"	180/30	4,3	12,5	46,2	307,9	10,3	151,6	127,5	35,1	2,6	
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>			27,6	28,0	128,1	828,7	21,3	373,1	380,6	93,3	6,0	
<b>Полдник</b>												
78,01	Ватрушка Лакомка	100	11,8	10,5	22,5	243,3	0,2	106,3	131,6	21,5	0,8	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	1,7	
<b>Итого за Полдник</b>			12,2	10,9	55,3	382,3	9,2	122,3	142,6	30,5	2,5	
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			39,8	38,9	183,4	1211,0	30,5	495,4	523,2	123,8	8,5	
<b>Итого за день</b>			39,8	38,9	183,4	1211,0	30,5	495,4	523,2	123,8	8,5	

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	
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<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	
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	120	0,6	0,4	31,3	152,6	4,2	28,3	23,4	17,6	2,4	
869	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	76,7	13,1	12,5	3,4	3,4	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>			31,0	31,5	127,4	930,6	24,5	391,2	366,9	105,0	6,3	
<b>Полдник</b>												
850	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	8,7	9,6	23,1	256,4	1,1	107,9	109,3	15,6	0,4	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	10,4	56,4	6,0	22,8	19,2	14,4	1,5	
<b>Итого за Полдник</b>			9,2	10,0	56,5	404,8	7,1	130,7	128,5	30,0	1,9	
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			40,2	41,5	183,9	1335,4	31,6	521,9	495,4	135,0	8,2	
<b>Итого за день</b>			40,2	41,5	183,9	1335,4	31,6	521,9	495,4	135,0	8,2	

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	
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<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	Рагу с цветной капустой и /889 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>Полдник</b>												

689,01	Пирожок слоеный с повидлом	100	9,3	9,0	24,5	263,5		0,2	106,4	108,2	22,8	0,7
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		9,0	16,0	11,0	9,0	1,7
<b>Итого за Полдник</b>			9,7	9,4	57,3	402,5		9,2	122,4	119,2	31,8	2,4
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			38,8	39,6	177,7	1223,1		30,6	523,7	536,8	127,9	8,0
<b>Итого за день</b>			38,8	39,6	177,7	1223,1		30,6	523,7	536,8	127,9	8,0

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<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
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
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>			27,0	27,6	117,8	825,9		21,0	387,1	413,9	98,6	5,3
<b>Полдник</b>												
16,01	Хачапури дрожжевое	100	11,5	10,8	22,4	236,5		1,0	154,2	160,3	17,5	1,2
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	10,4	56,4		6,0	22,8	19,2	14,4	1,5
<b>Итого за Полдник</b>			12,0	11,2	55,8	384,9		7,0	177,0	179,5	31,9	2,7
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			39,0	38,8	173,6	1210,8		28,0	564,1	593,4	130,5	8,0
<b>Итого за день</b>			39,0	38,8	173,6	1210,8		28,0	564,1	593,4	130,5	8,0

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
34,02	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,4	8,5	24,7	222,1		2,5	122,4	78,6	21,1	1,6
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
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>			28,0	27,9	115,5	830,2		21,3	379,1	362,0	91,2	5,4
<b>Полдник</b>												
850,09	Манник с маком	100	7,9	12,2	24,7	262,0		0,3	111,6	136,9	24,1	1,7
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
1,19	Апельсин свежий	120	1,1	0,2	9,7	51,6		7,7	40,8	27,6	15,6	0,4
<b>Итого за Полдник</b>			9,0	12,4	57,4	405,6		8,0	152,4	164,5	39,7	2,1
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			37,0	40,3	172,9	1235,8		29,3	531,5	526,5	130,9	7,5
<b>Итого за день</b>			37,0	40,3	172,9	1235,8		29,3	531,5	526,5	130,9	7,5

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>												
<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
284,01	Нагетсы куриные	100	12,3	6,1	12,0	166,3			76,0	148,5	31,5	1,3
795,01 /886	Макаронные изделия с овощами и куркумой/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,2	15,0	43,3	256,1		3,9	83,7	87,3	17,0	1,5
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>			31,5	32,2	133,9	945,9		21,1	419,6	418,2	102,4	6,2
<b>Полдник</b>												
689,09	Язычок слоеный	100	8,7	9,0	23,7	238,8		1,2	114,1	115,2	21,2	0,3
	Коктейль молочный	200			23,0	92,0						
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		9,0	16,0	11,0	9,0	1,7

Итого за Полдник	9,1	9,4	56,5	377,8	10,2	130,1	126,2	30,2	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы	40,6	41,6	190,4	1323,7	31,3	549,7	544,4	132,6	8,2
Итого за день	40,6	41,6	190,4	1323,7	31,3	549,7	544,4	132,6	8,2

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>											
<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	30,9	242,4	0,9	101,9	151,5	17,7	1,1
819,02	Рис с овощами	180	4,5	5,2	20,6	237,2	2,7	83,3	97,4	31,7	0,8
877,05	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	15,6	151,6	10,1	19,5	13,1	10,7	2,7
871	Напиток лимонный	200	0,2		14,6	103,2	3,8	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	101,1	795,7	14,4	343,1	360,4	82,6	3,1
<b>Полдник</b>											
695,11	Ватрушка с повидлом	100	8,5	9,4	23,7	231,3	1,1	120,4	106,1	21,1	1,2
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	10,4	56,4	6,0	22,8	19,2	14,4	1,5
<b>Итого за Полдник</b>			9,0	9,8	57,1	379,7	7,1	143,2	125,3	35,5	2,7
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			37,3	38,9	158,2	1175,4	21,5	486,3	485,7	118,1	5,8
<b>Итого за день</b>			37,3	38,9	158,2	1175,4	21,5	486,3	485,7	118,1	5,8
<b>Итого всего средняя</b>			39,1	39,7	177,3	1234,4	30,0	525,3	529,3	130,2	7,8