



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАДОУ СОШ №156

Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 04.05.2026 по 29.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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 1-4 классы												
Завтрак												
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	
Итого за Завтрак			15,0	17,0	74,2	564,9	12,3	261,2	258,0	57,8	2,7	
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,0	17,0	74,2	564,9	12,3	261,2	258,0	57,8	2,7	
Итого за день			15,0	17,0	74,2	564,9	12,3	261,2	258,0	57,8	2,7	

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 1-4 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	
791/889	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 клубничкой	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		
Итого за Завтрак			18,9	17,4	79,1	476,6	12,7	228,7	264,0	60,8	2,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,4	79,1	476,6	12,7	228,7	264,0	60,8	2,5	
Итого за день			18,9	17,4	79,1	476,6	12,7	228,7	264,0	60,8	2,5	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
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		
Итого за Завтрак			18,2	18,9	67,9	516,9	14,3	226,0	264,9	59,4	2,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,2	18,9	67,9	516,9	14,3	226,0	264,9	59,4	2,6	
Итого за день			18,2	18,9	67,9	516,9	14,3	226,0	264,9	59,4	2,6	

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 1-4 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	
805,02 /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		
Итого за Завтрак			17,7	18,5	76,2	527,3	12,6	233,9	262,3	51,9	2,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	18,5	76,2	527,3	12,6	233,9	262,3	51,9	2,4	
Итого за день			17,7	18,5	76,2	527,3	12,6	233,9	262,3	51,9	2,4	

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											
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	
Итого за Завтрак			18,2	19,7	78,6	540,6	12,6	258,1	261,1	61,6	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,2	19,7	78,6	540,6	12,6	258,1	261,1	61,6	2,5
Итого за день			18,2	19,7	78,6	540,6	12,6	258,1	261,1	61,6	2,5

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											
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
833,16	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			16,9	16,4	83,0	581,5	14,4	269,3	234,9	59,9	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	16,4	83,0	581,5	14,4	269,3	234,9	59,9	2,5
Итого за день			16,9	16,4	83,0	581,5	14,4	269,3	234,9	59,9	2,5

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
Завтрак 1-4 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
792,02 /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	
Итого за Завтрак			17,5	16,8	77,8	526,3	13,5	223,2	270,4	61,9	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,5	16,8	77,8	526,3	13,5	223,2	270,4	61,9	2,8
Итого за день			17,5	16,8	77,8	526,3	13,5	223,2	270,4	61,9	2,8

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											
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	
Итого за Завтрак			19,2	18,2	68,1	541,6	13,6	225,3	253,7	53,3	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	18,2	68,1	541,6	13,6	225,3	253,7	53,3	2,8
Итого за день			19,2	18,2	68,1	541,6	13,6	225,3	253,7	53,3	2,8

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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	Какао на молоке	200	3,4	3,8	23,1	102,6	11,3	120,5	90,0	14,0	0,2

Итого за Завтрак	17,2	18,1	72,0	525,8	12,6	292,0	257,5	54,6	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы	17,2	18,1	72,0	525,8	12,6	292,0	257,5	54,6	2,5
Итого за день	17,2	18,1	72,0	525,8	12,6	292,0	257,5	54,6	2,5

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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											
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	
Итого за Завтрак			16,7	19,4	79,5	576,9	14,7	268,1	256,3	51,2	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	19,4	79,5	576,9	14,7	268,1	256,3	51,2	2,4
Итого за день			16,7	19,4	79,5	576,9	14,7	268,1	26,3	51,2	2,4
Итого всего средняя			17,6	18,0	75,6	537,8	13,3	248,6	258,3	57,2	2,6