



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №156

Павлова Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 04.05.2026 по 29.05.2026

Обед 5-11 классы 265-40 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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/ 893,01	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	
Итого за Обед			27,3	29,7	122,8	835,1	21,3	389,2	376,4	92,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,3	29,7	122,8	835,1	21,3	389,2	376,4	92,9	5,5
Итого за день			27,3	29,7	122,8	835,1	21,3	389,2	376,4	92,9	5,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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	
Итого за Обед			30,0	28,5	122,6	831,1	24,5	404,5	410,3	104,5	6,3
Итого за Обед 5-11 классы			30,0	28,5	122,6	831,1	24,5	404,5	410,3	104,5	6,3
Итого за день			30,0	28,5	122,6	831,1	24,5	404,5	410,3	104,5	6,3

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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	
Итого за Обед			27,7	27,6	114,9	817,8	24,0	369,4	368,2	95,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,7	27,6	114,9	817,8	24,0	369,4	368,2	95,9	5,5
Итого за день			27,7	27,6	114,9	817,8	24,0	369,4	368,2	95,9	5,5

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
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
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
805,11/888	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
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	
Итого за Обед			27,6	28,0	128,1	828,7	21,3	373,1	380,6	93,3	6,0
Итого за Обед 5-11 классы			27,6	28,0	128,1	828,7	21,3	373,1	380,6	93,3	6,0
Итого за день			27,6	28,0	128,1	828,7	21,3	373,1	380,6	93,3	6,0

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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		
Итого за Обед			31,0	31,5	127,4	930,6	24,5	391,2	366,9	105,0	6,3	
Итого за Обед 5-11 классы			31,0	31,5	127,4	930,6	24,5	391,2	366,9	105,0	6,3	
Итого за день			31,0	31,5	127,4	930,6	24,5	391,2	366,9	105,0	6,3	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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		
Итого за Обед			29,1	30,2	120,4	820,6	21,4	401,3	417,6	96,1	5,6	
Итого за Обед 5-11 классы			29,1	30,2	120,4	820,6	21,4	401,3	417,6	96,1	5,6	
Итого за день			29,1	30,2	120,4	820,6	21,4	401,3	417,6	96,1	5,6	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
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		
Итого за Обед			27,0	27,6	117,8	825,9	21,0	387,1	413,9	98,6	5,3	
Итого за Обед 5-11 классы			27,0	27,6	117,8	825,9	21,0	387,1	413,9	98,6	5,3	
Итого за день			27,0	27,6	117,8	825,9	21,0	387,1	413,9	98,6	5,3	

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
34,02	Суп - лапша домашняя	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	
Итого за Обед			28,0	27,9	115,5	830,2	21,3	379,1	362,0	91,2	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,0	27,9	115,5	830,2	21,3	379,1	362,0	91,2	5,4
Итого за день			28,0	27,9	115,5	830,2	21,3	379,1	362,0	91,2	5,4

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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	Наггетсы 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	
Итого за Обед			31,5	32,2	133,9	945,9	21,1	419,6	418,2	102,4	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			31,5	32,2	133,9	945,9	21,1	419,6	418,2	102,4	6,2
Итого за день			31,5	32,2	133,9	945,9	21,1	419,6	418,2	102,4	6,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
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	
Итого за Обед			28,8	29,6	116,7	947,3	24,5	362,6	373,5	93,3	5,8
Итого за Обед 5-11 классы			28,8	29,6	116,7	947,3	24,5	362,6	373,5	93,3	5,8
Итого за день			28,8	29,6	116,7	947,3	24,5	362,6	373,5	93,3	5,8
Итого всего средняя			28,8	29,3	122,0	861,3	22,5	387,7	388,8	97,3	5,8