

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 04.05.2026 по 29.05.2026

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<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 / 893,0	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец "Пряный"	200/40	18,5	20,0	45,5	436,2	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>			<b>23,4</b>	<b>24,4</b>	<b>104,5</b>	<b>714,6</b>	<b>18,3</b>	<b>345,1</b>	<b>334,0</b>	<b>79,9</b>	<b>4,1</b>	
<b>Полдник</b>												
696,09	Расстегай с кетой	75	8,4	7,5	16,5	163,1	0,2	94,0	100,3	17,1	0,1	
	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>8,8</b>	<b>7,9</b>	<b>49,3</b>	<b>302,1</b>	<b>9,2</b>	<b>110,0</b>	<b>111,3</b>	<b>26,1</b>	<b>1,8</b>	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>32,2</b>	<b>32,3</b>	<b>153,8</b>	<b>1016,7</b>	<b>27,5</b>	<b>455,1</b>	<b>445,3</b>	<b>106,0</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,2</b>	<b>32,3</b>	<b>153,8</b>	<b>1016,7</b>	<b>27,5</b>	<b>455,1</b>	<b>445,3</b>	<b>106,0</b>	<b>5,9</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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<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	
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	
792,02 / 889	Макаронные изделия отварные/Огурец "Пряный молодец"	150/20	5,4	9,8	38,7	233,7	1,1	111,6	132,1	41,6	2,1	
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>			<b>26,3</b>	<b>24,3</b>	<b>104,9</b>	<b>710,2</b>	<b>20,6</b>	<b>347,9</b>	<b>353,4</b>	<b>87,1</b>	<b>3,8</b>	
<b>Полдник</b>												
2,29	Пицца с филе куриным	75	9,3	8,3	16,1	193,7	2,9	88,7	116,4	22,3	0,3	
	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>9,8</b>	<b>8,7</b>	<b>49,5</b>	<b>342,1</b>	<b>8,9</b>	<b>111,5</b>	<b>135,6</b>	<b>36,7</b>	<b>1,8</b>	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			<b>36,1</b>	<b>33,0</b>	<b>154,4</b>	<b>1052,3</b>	<b>29,5</b>	<b>459,4</b>	<b>489,0</b>	<b>123,8</b>	<b>5,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>33,0</b>	<b>154,4</b>	<b>1052,3</b>	<b>29,5</b>	<b>459,4</b>	<b>489,0</b>	<b>123,8</b>	<b>5,6</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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<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	
792,02 / 889	Плов из индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/20	14,7	15,2	44,3	294,4	3,1	119,8	183,4	46,8	1,8	
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>			<b>23,7</b>	<b>24,3</b>	<b>100,6</b>	<b>712,0</b>	<b>20,2</b>	<b>332,8</b>	<b>337,0</b>	<b>76,6</b>	<b>4,1</b>	
<b>Полдник</b>												
687,96	Пирожок с яблоками	75	7,1	7,8	17,6	178,5	1,2	87,9	86,1	13,6	1,1	

	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>			8,2	8,0	50,3	322,1	8,9	128,7	113,7	29,2	1,5	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			31,9	32,3	150,9	1034,1	29,1	461,5	450,7	105,8	5,6	
<b>Итого за день</b>			31,9	32,3	150,9	1034,1	29,1	461,5	450,7	105,8	5,6	

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	
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
79	Суп с макаронными изделиями и	200/10	5,4	3,7	16,8	116,1	5,4	97,3	65,7	23,8	1,1	
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	
805,02 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	10,1	37,4	249,3	8,3	144,3	103,2	28,4	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	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>			24,6	24,4	110,5	719,7	18,0	355,4	335,2	79,7	3,7	
<b>Полдник</b>												
78,04	Ватрушка Лакомка	75	8,9	7,9	16,9	182,5	0,1	95,6	99,7	16,1	0,1	
	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>			9,3	8,3	49,7	321,5	9,1	111,6	110,7	25,1	1,8	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			33,9	32,7	160,2	1041,2	27,1	467,0	445,9	104,8	5,5	
<b>Итого за день</b>			33,9	32,7	160,2	1041,2	27,1	467,0	445,9	104,8	5,5	

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<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	
486	Биточек из свинины и куриного	95	12,5	10,9	12,9	168,1	0,8	96,5	122,5	26,4	0,2	
795	Макаронные изделия с овощами и куркумой	150	5,4	7,8	19,9	196,1	1,1	84,3	62,5	14,3	0,4	
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	0,7	
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>			26,5	27,0	114,0	813,1	20,9	337,1	335,4	86,3	4,1	
<b>Полдник</b>												
850,12	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	7,8	7,5	16,3	192,3	0,8	87,9	91,9	11,7	0,3	
	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>			8,3	7,9	49,7	340,7	6,8	110,7	111,1	26,1	1,8	
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			34,8	34,9	163,7	1153,8	27,7	447,8	446,5	112,4	5,9	
<b>Итого за день</b>			34,8	34,9	163,7	1153,8	27,7	447,8	446,5	112,4	5,9	

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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 "Гикантный"	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	6,5	346,7	374,3	81,6	4,2	
<b>Полдник</b>												
689,96	Пирожок слоеный с повидлом	75	7,5	7,9	16,4	197,6	0,1	99,8	101,2	17,1	0,1	
	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>			7,9	8,3	49,2	336,6	9,1	115,8	112,2	26,1	1,8	

Итого за Обед и полдник 1-4 классы	34,5	35,2	157,5	1072,6	15,6	462,5	486,5	107,7	6,0
Итого за день	34,5	35,2	157,5	1072,6	15,6	462,5	486,5	107,7	6,0

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<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
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	5,8	33,7	154,8	3,2	114,2	122,1	39,0	2,1
834,01	Напиток "Витощка"	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>			23,7	24,3	101,9	728,9	18,2	333,1	379,1	80,8	3,6
<b>Полдник</b>											
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,6	8,1	16,8	177,4	0,7	115,7	120,2	13,1	0,3
	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>			9,1	8,5	50,2	325,8	6,7	138,5	139,4	27,5	1,8
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,8	32,8	152,1	1054,7	24,9	471,6	518,5	108,3	5,4
<b>Итого за день</b>			32,8	32,8	152,1	1054,7	24,9	471,6	518,5	108,3	5,4

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<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
188,03	Биточек из говядины и куриного филе с соусом	90	10,9	7,3	14,4	200,2	0,6	51,2	96,1	16,9	1,1
783,01 /888	Картофель запечённый с куркумой/Огурец "Пряный молодец"	150/20	4,1	9,4	36,8	207,9	11,6	169,9	140,2	35,5	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>			23,4	24,3	100,9	716,6	18,0	330,7	331,9	75,6	4,1
<b>Полдник</b>											
850,1	Манник с маком	80	6,8	9,8	16,7	207,6	0,2	89,3	109,5	19,3	1,4
	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>			7,9	10,0	49,4	351,2	7,9	130,1	137,1	34,9	1,8
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			31,3	34,3	150,3	1067,8	25,9	460,8	469,0	110,5	5,9
<b>Итого за день</b>			31,3	34,3	150,3	1067,8	25,9	460,8	469,0	110,5	5,9

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<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
284,01	Наггетсы куриные	100	12,3	6,1	12,0	166,3		76,0	148,5	31,5	1,3
795/886	Макаронные изделия с овощами и куркумой/Кукуруза "Сладость"	150/20	4,1	12,1	35,1	187,3	3,8	67,7	64,2	9,1	0,2
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>			26,0	27,3	114,9	819,8	18,0	381,8	381,7	87,9	4,2
<b>Полдник</b>											
689,96	Язычок слоеный	75	7,5	7,7	17,1	179,1	0,1	95,6	101,2	16,1	0,1
	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
<b>Итого за Полдник</b>			7,9	8,1	49,9	318,1	9,1	111,6	112,2	25,1	1,8
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			33,9	35,4	164,8	1137,9	27,1	493,4	493,9	113,0	6,0
<b>Итого за день</b>			33,9	35,4	164,8	1137,9	27,1	493,4	493,9	113,0	6,0

День: пятница

## 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
42,01	Суп - пюре из разных овощей с гречками	200/10	5,6	4,4	15,3	110,6	3,9	135,1	76,1	21,5	0,4
238	Фрикаделька из индейки с соусом	95	12,4	15,8	27,9	203,9	0,8	93,2	142,7	16,1	0,6
819	Рис с овощами	150	3,8	4,3	17,2	197,7	2,3	69,4	81,2	26,4	0,3
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	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>			24,6	25,7	101,8	820,2	20,9	330,9	330,5	80,1	4,2
<b>Полдник</b>											
695,15	Ватрушка с повидлом	75	7,4	7,5	15,8	173,5	0,8	90,3	96,4	15,8	0,3
	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>			7,9	7,9	49,2	321,9	6,8	113,1	115,6	30,2	1,8
<b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b>			32,5	33,6	151,0	1142,1	27,7	444,0	446,1	110,3	6,0
<b>Итого за день</b>			32,5	33,6	151,0	1142,1	27,7	444,0	446,1	110,3	6,0
<b>Итого всего средняя</b>			33,4	33,7	155,9	1077,3	26,2	462,3	469,1	110,3	5,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088663

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026