и погласовано: ректор МАОУ СОШ № 86

Утверждаю: Директор ООО "Школяр" Степанова А.Г.

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдо Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Завтрак (дотация) 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

-неделя:	1

	PHICO	He	деля:			Ouente		WANTE	апыны	е веще	ства
5505		Macca	100	ищевы цества		Энерге- тическая	Витамины (мг)		(мг		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2										
Завт	рак 5-11 классы										
Завт	рак			100	E A	355,9	1,2	162,7	303,7	19,9	1,3
257 96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54		13	16	11	9	2,2
201,00	Фрукт	100	0,4		11,3	46	3,3	4.5	2.8	2,3	0,6
		200	0,1		26,8	101,3	3,3	2,4	7,2	1,6	
	Напиток	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	.,-	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный						47.5	195.6	324,7	32.7	4,1
			11	13.3	98,5	533,6	17,5				4,1
Итого	за Завтрак		11	13,3	98,5	533.6	17,5	185,6	324,7		
	за Завтрак 5-11 классы		11	13.3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1
Итого	за день			BTODH							

День: вторник

ш		-	70		1	
п	ед	C.	171			
П	ᄔᄱ	(C)	17	٠	•	

			(20.00)	ищевы		Энерге-	Витамины (мг)	Мине	ральны (мі		ства
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	цества Ж	У У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завти	рак 5-11 классы										
Завтр			1 00 0	00.5	49,9	452,8	6,8	104,9	346,5	98,4	7,1
270.02	Каша Царская с курицей	250	20,2	20,5		65,7	19.3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8		0,0	3	9	2	
52.06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38				*	
0,00	витаминизированный		-	00	90.2	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2
Итого :	за Завтрак		22,5	26	89,3	657,8	29,3	138	370,5		
Итого :	за Завтрак 5-11 классы		22,5	26 26	89,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,
1-1-	за день		22,5	26		007,0					

День: среда

				04
1.1	ел			1
п	e_L	ш	ואו	- 1

		He	деля:	1				Мине	ральны	е веще	ства
		Macca		ищевы цества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	WWHO	(мі	120	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
Завтр	ак 5-11 классы										
Завтр	рак				67.4	256 5	1,2	176	167,2	31,5	1,4
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	0,6	195.8	245,4	30	0,8
297 16	Запеканка из творога со сгущенным	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	100,0	2.0,.		
207,10	молоком				20.0	404.2	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	5,5	2,4	7,2	1.6	
52.06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,7	,,2	.,,	
	витаминизированный				440.0	701.1	5,1	378.7	422,5	65,3	2,8
	за Завтрак		26,6	26,1	110,8			378,7	422.5	65.3	2,8
VITOIO S	On Judipun		26,6	26,1	110,8	761,1	5,1				
	за Завтрак 5-11 классы		26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	378,7	422,5	65,3	2,0
Итого:	за день		20,0		200						

День: четверг

неделя:	1
---------	---

			(i) SMSS	і ищевы цества		Энерге-	Витамины (мг)	Минер	альны мі		ства
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтр	рак 5-11 классы										
Завтр	оак	100		7.1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
54.1	Купаты с соусом	100	6	7,1	31.7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
472.96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3		39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
112,00	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	0,0	2,4	7,2	1,6	
52.06	y y	40	1,2	0,4	6,4	30,4					
	витаминизированный		117	16,8	113.1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	
	за Завтрак		11,7	16.8		632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4

Γ				44-1									
				11,7 ень: п	16,8	113,1	632,2	38,7		105,6	212.2	72 /	4 4
			Нед	еля: 1							212,2	12,2	+ 4
	Nº ∏DMAN SWING	Ma	000		щевые		нерге-	D.		Минег	201111	10 ==:	цества
F	рец. Прием пищи, наименование бл	юда пор			ества (еская	Витамины (мг)		иинер	альнь (м		щества
-	1			Б	ж	,	ность кал)	С		Ca	Р	Mg	T _F
- :	1 2 Завтрак 5-11 классы	3	3	4	5	6	7	8	-	9			Fe
	Завтрак									9	10	11	12
28	4,04 Омлет натуральный	25	0 2	6,3 3	6,1	47							
-	Подгарнировка овощная	50					148 5,7	0,7	2	03,8 4	18,3	115,5	5,5
50	Напиток 2,06 Хлеб пшеничный	20		0,1	_		01,3	19,3 3,3			12,3	7,1	0,5
"	витаминизированный	50)]	,5 (),5		38	3,3	-	3	2,8	2,3	0,6
Ит	ого за Завтрак		-	-						3	9	2	
Ито	ого за Завтрак 5-11 классы						53	23,2	2	36,8 4	42,4	126.9	6,6
Ито	ого за день			3,6 4	-		53 53	23,2	2:	36,8 4	42,4 1	126,9	6.6
			Де	нь: по	недель	ьник	55	23,2	2	36,8 4	42,4 1	26,9	6,6
			Неде.		700-201	-200000							
١		Maco	.a		евые		рге-	Витамины (мг)	I	инера	льные	веще	ества
pe	Прием пищи, наименование блю	да порц	ли 🗀	вещес	1,	—	ская	Diffallith (MI)			(мг)		
<u> </u>			E	K	κ ;	у	юсть ал)	С		Ca	Р	Mg	Fe
	2 явтрак 5-11 классы	3	4	1 5	5 (_	7	8				11	12
3a	втрак											11	12
262	,96 Каша пшенная молочная с масло	м 250/1	0 9.	6 13	7 1 1	9 34	3:0 T						
-	Фрукт Напиток	100	0,			9 340 1,3 4		1,3 13		0,5 23		70,9	3,9
52.		200	0,		26			3,3	4.		11	9	2,2
	витаминизированный	40	1,:	2 0,4	4 6,			0,0	2.			2,3	0,6
Итог	о за Завтрак		11,	3 14.	1 93	5 500			_ -,	. '	,	1,0	- 1
Итог	о за Завтрак 5-11 классы		11,			-		17,5	203	-		3,7	6,7
ПОТІ	о за день		11,	3 14,	1 93			17,5 17,5	203				6,7
			Ден	ь: втор	ЭНИК		10	17,5	203	3,3 25	4 8	3,7	6,7
		_	Недел										
Nº	Прием пиши наимоневания б	Macca		Пище:		Энер тичес		Витамины (мг)	Ми	нерал	ьные в	зещес	ства
рец	. Присм пищи, наименование олюд	а порции	1		T, /	Пенис	22 (1982)				(мг)		
1	2		Б	Ж	У	(кка.		С	Ca	ı P	N	1g	Fe
Зав	втрак 5-11 классы	3	4	5	6	7		8	9	10			12
Зав	трак		-								1		12
416,2	27 Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16.6	6 406.	7						
463,9	6 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	,		0,2	44,				1,6
	Подгарнировка овощная Напиток	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6	61, 15,3				6
52,06	З Хлеб пшеничный	200 40	0,1	0.4	26,8			3,3	4,5				0,3
	витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4				0,0
Итого	за Завтрак		24,6	42,7	102,	1 864,4	1	15	-				
Итого	за Завтрак 5-11 классы за день		24,6	42,7	102,	1 864.4		15	127,	8 396,	8 10	_	3,5
	or House		24,6	42,7	102,	1 864,4		15	127	396, 396,	8 10		3,5 3,5
	,	н	день: еделя:	среда	1		-		1	9 000,	0 10.	3 0	5,5
Nº		T		7ищевь	ole	Энерг	9- 1		T				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		щества		тическа		Витамины (мг)	Мин	ералы		щест	ва
L , ,		порции	Б	ж	У	ценнос		•	-		(мг)		\rightarrow
1	2	3	4	5		(ккал)		С	Ca	Р	Mg	F	e
Завт	рак 5-11 классы			1 2	6	7		8	9	10	11	1	2
Завт 257 96													
201,30	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2		1,2	101 6	3140	1 00 -	7 .	
	Фрукт	100	0.1					.,-	0,181	314,8	98,7	7 4,	8
	Напиток	100 200	0,4		11,3	46		13	16	11	9	2,	2
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	26,8 6,4	101,3 30,4		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого з	витаминизированный за Завтрак			-,-	٥,٦	30,4	1		2,4	7,2	1,6		
	а Завтрак а Завтрак 5-11 классы		12,5	16	95,2	551,9		17,5	214 5	335,8	111	-	
VITORO 3	а день		12,5	16	95,2	551,9			214,5	335.8	111,5	7,6	6
итого з Итого з			12,5 День:	16 четвер	95,2 r	551,9		17,5	214,5	335,8	111.5	7,6	_
итого з Итого з			деля:						6				
итого з Итого з				и щевые	e T	Энерге-	T						
Итого з Итого з №	_							Process of the control of the contro	MIALIA	1200	10		
Итого з	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ества		тическая		Витамины (мг)	Мине	77940	іг) ые веп	цества	а
Итого з № рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				ценность				(N	IF)		
№ рец.	2	10/4/2017 Se 1-2-2-2-2002	вец	ества	(r)	ценность (ккал)		С	Ca	(N P	ır) Mg	Fe	
№ рец.	2 ак 5-11 классы	порции	вец Б	ж Ж	(г) У	ценность				(N	IF)		

							46,7	165,5	71,9	1,4
· . · .	100	13.6	10,7	12,6	232,7	0,3	25.3	62.3	15,2	1,3
358,14 Котлеты из филе куриного	180	4.5	5,6	48,8	251,1	44.6	15.3	7.4	4,2	0,3
466 96 Рис припущенный	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6 3.3	4.5	2.8	2,3	0,6
Подгарнировка овощная	200	0,1		26,8	101,3	3,3	2,4	7.2	1,6	
Напиток	40	1,2	0,4	6,4	30,4					
52,06 Хлеб пшеничный					254.0	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
витаминизированный		19,8	19,8	97,3	654,9		94.2	245,1	95,2	3,6
Итого за Завтрак		19,8	19,8	97,3	654,9	15,1		245,1		
Итого за Завтрак 5-11 классы		19,8	19,8	97,3	654,9	15,1	101,2			
Итого за день		День:	пятни	ца						
	I	-неделя:	2				1 Мин	еральн	ые вец	цества

				ищевы чщевые фества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минер	альны (мг	е веще г)	СТВ
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe 12
P - 1	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1			1000								
Завтр	рак 5-11 классы			THE RESERVE				100 5	78,6	23	1,
Завтр	рак	100	6	7.1	45,4	269,7	0,5	23,5			0,
54,1	Купаты с соусом	100		9.9	41.1	287,1	0,5	19,9	146,5		
333.04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5			39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0
300,01	Подгарнировка овощная	30	0,4	3_	2,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0
	Напиток	200	0,1		26,8			2,4	7,2	1,6	
E0.00		40	1,2	0,4	6,4	30,4			5,500,7		
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный				100.5	727,9	15.8	65,6	242,4	41,7	. 3
4-0-0	за Завтрак		18,3		122,5		15,8	65.6	242,4	41,7	3
ATOFO:	за Завтрак за Завтрак 5-11 классы		18,3	20,4	122,5	727,9 727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3
			18,3	20,4	122,5		19,5	175	324,6	84,4	
	за день всего средняя		18,7	23,7	96,6	656,1	19,5	1			