Итого за день

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

Согласовано: МАОУ СОШ № 86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Обед 5-11 классы 192-84 рублей

День: понедельник

		He	деля:	1			126	0		1019	<i>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</i>
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				Энерге- тическая	Витамины (мг)	Winte PANA PANA PANA PANA PANA PANA PANA PAN	ральнь (м	r)	CTB
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С		OUPED	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед	5-11 классы							-			
Обед								T 00	74	24,6	1,3
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	8 8	HARMSON.	
54.08	Купаты с соусом	100	5.7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,
	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,
400,90	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,
		100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,
899,03	Фрукт Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,
E2 12	витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный	40	1.2	0.4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
		10	20,9	17,8	188,3	968	29		283,6		8
	ого за Обед ого за Обед 5-11 классы			17,8	188,3	968	29		283,6		8
	за лень	20,9		188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8	

День: вторник

	He						T Mario	2051 111	IO DOLLIG	CTRO
•	Macca	вещества (г) тическая Витамины (мг)		(мг)						
прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 классы										
		80000					1 10 0		07.4	2.4
Суп картофельный с бобовыми и	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9		2,4
	100	12.7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2		1,9
			6.3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
				26.8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
				11,3	46	13	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
	40	12	0.4	6.4	30.4		2,4	7,2	1,6	
32, 12 Kileo pikalio ilizioni ilizio						54	21,1,7	327,6	142,1	9,9
						54	211,7	327,6	142,1	9,9
					54	211,7	327,6	142,1	9,9	
	5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом Пюре картофельное Напиток Фрукт	Прием пищи, наименование блюда  2 3  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом 100 Пюре картофельное 180 Напиток 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 60 витаминизированный 40 за Обед 5-11 классы	Прием пищи, наименование блюда масса порции Б  2 3 4  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом 100 12,7 Пюре картофельное 180 3,9 Напиток 200 0,1 Фрукт 100 0,4 Хлеб пшеничный 60 4,7 витаминизированный 40 1,2 ва Обед 5-11 классы 30,6 ва Обед 5-11 классы 30,6	Прием пищи, наименование блюда  Тищевы вещества б Ж  2 3 4 5  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 Пюре картофельное 180 3,9 6,3 Напиток 200 0,1 Фрукт 100 0,4 Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 Клеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 Ва Обед 30,6 25,7 Ва Обед 5-11 классы 30,6 25,7	Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6 5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Тефтели рыбные с соусом Пюре картофельное Напиток Фрукт Напиток Фрукт 100 0,4 11,3 Хлеб пшеничный витаминизированный Хлеб ржано-пшеничный за Обед За Обед 5-11 классы  Пищевые вещества (г) Б Ж У  2 3 4 5 6 8 4 5 6 3 6 3 4 5 6 3 6 3 7 11,6 10,4 10,4 11,3 11,3 11,6 11,4 11,3 11,6 11,4 11,3 11,6 11,4 11,6 11,4 11,6 11,4 11,6 11,7 11,6 11,6 11,7 11,6 11,6 11,7 11,6 11,6	Прием пищи, наименование блюда Прием пищи, наименование блюда  В Ж У Ценность (ккал)  Тефтели рыбные с соусом Поре картофельное Напиток Напи	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Вещества (г) тическая ценность (ккал)  С  2 3 4 5 6 7 8  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и 250/10 7,5 6,8 22,6 175,7 13  мясом Тефтели рыбные с соусом 100 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 Пюре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 Напиток 200 0,1 26,8 101,3 3,3 Фрукт 100 0,4 11,3 46 13  Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141  витаминизированный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 30,4 30,6 36 0,5 7 138,2 877,3 54  ва Обед 30,6 25,7 138,2 877,3 54  ва Обед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 877,3 54	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У Ценность (ккал)  С Са  2 3 4 5 6 7 8 9  5-11 классы  Сул картофельный с бобовыми и дебуло 100 12,7 11,6 10,4 191,6 1,4 68,3 16 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 23,4 59,9 17 191,4 191,6 13 16 19,4 11,3 46 13 16 19,4 19,6 13 16 19,4 19,6 13 16 18,8 18,8 18,8 18,8 18,8 18,8 18,8 1	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Вещества (г)  Витамины (мг)  С Са Р  2 3 4 5 6 7 8 9 10  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Пюре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 116,3 Пюре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 116,3 Пюре картофельное 200 0,1 26,8 101,3 3,3 4,5 2,8 Фрукт 100 0,4 11,3 46 13 16 11  Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141 13,8 52,2 Клеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 2,4 7,2 32,6 32 06ед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 32 06ед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 32 06ед 5-11 классы 277,3 27,3 54 211,7 327,6	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные веще (мг)  С Са Р Мд  11  5-11 классы  Суп картофельный с бобовыми и мясом Пюре картофельное 180 3,9 6,3 31,7 191,4 23,4 59,9 116,3 41,3 16 11 9 1,4 69, 70,7 29 141  Пюре картофельный 200 0,1 26,8 101,3 3,3 4,5 2,8 2,3 16 11,9 17  Хлеб пшеничный 60 4,7 0,7 29 141  Клеб ржано-пшеничный 40 1,2 0,4 6,4 30,4 2,4 7,2 1,6 18 36 0бед 5-11 классы 30,6 25,7 138,2 877,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7 327,6 142,1 36 0 55,7 138,2 87,3 54 211,7

День: среда

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества	Title nen	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные веществ (мг)				
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед	5-11 классы						<del></del>					
Обед						440.0	40.4	E4.1	64,9	32,4	1,5	
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1				
	Филе куриное тушеное в белом	100	16,2	11,3	2	222,2		25	187,3		1,7	
516.04	Соусе Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
310,04	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
899,03	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
E0 10	витаминизированный	40	1.2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	1 -70	32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	
	гого за Обед гого за Обед 5-11 классы			26.5	135,1	933,7	35,7			169,9		
-	за день		32,7	26.5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		јищев: ществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин	Минеральные веществ (мг)				
1	0	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe		
060	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
OGEL	ц 5-11 классы				100				1 10	1	12		
Обед													
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5		
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26.2		326.3		20.4	205.0	00.7	<u> </u>		
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.2	7.1	49.6	286,6		29,4	225,6		2		
	Напиток	200	0.1	,,,	26,8	101,3	3,3	61,1	218,1	73,3	6		
	Фрукт	100.	0,4		11,3	46	13	4,5	2,8	2,3	0,6		
1170	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141	13	13,8	52,2	9 19,8	2,2 1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.2	0.4	6,4	30,4		-					
	а Обед		42,6	42,9	142,5	1099,2	28	2,4	7,2	1,6			
1того з	а Обед 5-11 классы		42,6	42,9	142,5	1099,2			604,4				
	а день		42,6				28			162,4			
	- F17-1		42,0	42,9	142,5	1099,2	28	164,1	604,4	162,4	13,5		

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые Энерге- масса вещества (г) тическая Витамины (мг)		Мине	еральні (м	иг) ые веш	ества			
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед	5-11 классы			•					1 10	1.1	12
Обед											
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115.8	14	35,2	58.4	31.8	1,6
28,11	Паста Болоньез	250	16,2	27,3	52,3	507,6	2,2	33,1	179,5		2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2.8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
33	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	-52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0.4	6,4	30,4		2,4	7.2	1,6	
Итого з	а Обед		27,2	31.9	143.6	942,1	32,4	105	311.1		7,6
Итого з	а Обед 5-11 классы		27.2	31,9	143.6	942,1	. 32,4	105	311.1	90.7	
Итого з	а день		27.2	31.9	143.6	942,1	32,4	105	311.1		7,6 7,6

27,2 31,9 143,6 День: понедельник Неделя: 2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		іищеві ществ:		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мине	Минеральные веществ (мг)				
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Обед	5-11 классы		-						10		12		
Обед			-										
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	1,3		
	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5		
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,0	1,3		
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6		
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141	10	13,8	52,2	19,8	1,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6			
	ва Обед		26.7	40,2	149.2	1035,7	31,7	105,3		92,2	0.1		
Итого з	а Обед 5-11 классы		26.7	40,2	149,2	1035,7	31,7	105,3		92,2	8,1		
Итого з	а день		26,7	40,2	149,2	1035,7	31,7	105,3		92,2	8,1 8,1		

День: вторник Неделя: 2

<b>№</b> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		іищев: ществ:		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед	, 5-11 классы	*							1 .0		12	
Обед												
	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142.8	19,4	54,1	64.9	32,4	1,5	
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440.2	2,3	67,1	245.9		2,2	
	Напиток	200	0,1		26.8	101,3	3.3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11.3	46	13	16	11	9	2,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.2	0.4	6.4	30,4		2,4	7.2	1.6		
Итого з	гого за Обед			24,6	137.1	901,6	37,9		383,9		7.7	
Итого з	ого за Обед 5-11 классы			24,6	137,1	901,6	37,9		383,9			

157,9 383,9 148,1 7,7 157,9 383,9 148,1 7,7

	*						07.0	1457.0	383,9	1/8 1	7.7
TO 1-1 2	а день		30,3	24,6	137,1	901,6	37,9	157,9	303,9	140,1	1,1
10/03	а допь		День:	среда							
14		He,	деля:	2				111			OTD
			Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)	Мине	ральны		CIB
Nº		Macca	BeL	цества	(r)	тическая	Diriaminio (mi)		(м	<u>r)                                    </u>	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность	С	Ca	Р	Ma	Fe
роц.			Ь	ж	y	(ккал)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			-4	-40
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5-11 классы										
Обед										07.0	4.1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
E4.00	Купаты с соусом	100	5.7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
	Пюре картофельное	180	3.9	6.3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,0
472,90	Напиток	200	0.1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,0
		100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,
899,03	Фрукт Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,
	витаминизированный		- 1 2	- 1	- 1	20.4		2.4	7.2	1.6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	51,9		351,2		8,
	за Обед		20,4	22,9	167,4	934,6			351,2		8,
Итого з	за Обед 5-11 классы		20,4	22,9	167,4	934,6	51,9				8,
Итого з	за день		20,4	22,9	167,4	934,6	51,9	100,0	351,2	123,4	0,
				четве	ρΓ						
	(19)	He	деля:					I Marris	ральнь	10. 50111	0.075
Nº		Macca	2.00	Іищевы щества	2 (Page 1)	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мине	м) М		5016
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1:
	ц 5-11 классы										
Обед	1										-
	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9	34,3	58,4	63,1	23,6	1,
	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3		1,
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
,50	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2
	1 · F J · · ·		-					400	F0 0	400	1

30,9 48 136,4 День: пятница

0,7

4,7

1,2

30.9

30,9

60

40

899,03 Хлеб пшеничный

витаминизированный 52,12 Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед 5-11 классы

Итого за Обед

Итого за день

		Не	еделя:		150						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	П	_ ищевы цества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мине	ральнь (м	г) г)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед	5-11 классы										
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
359 13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	225	20,1	19,9	27,5	363,2	22	59	265,3	63,7	3,2
000,10	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2
52 12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
	за Обед		34	27,7	123,5	857,5	51,2			133,8	
	гого за Обед 5-11 классы			27,7	123,5	857,5	51,2			133,8	
	ого за день			27,7	123,5	857,5	51,2			133,8	
	гого всего средняя			30,8	146,1	962,6	40,5	147,3	391,2	131	9,4

29

0,4 6,4

48 136,4

48 136,4

141

30,4

1075,9

1075,9

1075,9

52,9

52,9 52,9

2,2 1,2

13,1

13,1

52,2

7,2

13,8

2,4

183,6 491,7

183,6 491,7 183,6 491,7

19,8

1,6

153

153

153 13,1