Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак и обед 5-11 классы

инисурациотасовано: инисурациотасовано:

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемы блюд Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025 Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник Неделя: 1

			еделя	• 1				A GETT	W man	1	7
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищев: еществ:		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Min	еральн	мг)	цества
рец.		порции	Б	ж	. у	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
2	2	. 3	4	5	6	7	8	9	10	11	10
Завт	рак и обед 5-11 классы	1 1910							1 10	1 11	12
Завт				-27							
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2	162.7	303.7	T 40.0	1.0
1	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13			1.010	1,3
	Напиток	200	0.1		26,8	101,3		16	11	9	2,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	3,3	4,5 2,4	2,8 7,2	2,3 1,6	0,6
Итого:	за Завтрак		11	40.0	00.5						
Обед			111	13,3	98,5	533,6	17,5	185,6	324,7	32,7	4,1
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269.7	0,5	22.5	70.0	- 00	
466,96	Рис припущенный	180	4.5	5,6	48,8	251,1	0,0	23,5	78,6	23	1,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	42	25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0.1		26,8	101,3	13	16	11	9	2,2
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6			3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный		1,0	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30.4		24	72	16	
ATOFO 2	0.05				-1	, -		1 / 4 1	1 7	16 1	

День: вторник

19,7

33

29,2 33 270,7

172,2

270,7

905,1

1438,6

1438,6

29,5

47

47

105,6 252,6

82

291,2 577,2 114,7 11,2

291,2 577,2 114,7 11,2

18,3

29,2

	T	- 11	еделя								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Лищев еществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин	еральн	ые вец мг)	цеств
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11	12
Завт	рак и обед 5-11 классы								1 10		12
Завт											
270,02	Каша Царская с курицей	250	20.2	20,5	49,9	452.8	6,8	14040	1010-		
	Подгарнировка овощная	50	0.7	5	4,6	65,7		104,9	-		7,1
	Напиток	200	0.1	<u> </u>	26.8	101,3	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
52,06	Хлеб пшеничный	50	1.5	0.5	8	38	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный		1,0	0,5	"	30		3	9	2	
	за Завтрак		22,5	26	89,3	057.0					
Обед			22,0	20	09,3	657,8	29,3	138	370,5	109,7	8,2
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3					0.000
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7		1,8	57	30,2	30	1,9
	Фрукт	100	0,4	0,5	11,3	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1			46	13	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	00	1,0	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	C 4	20.4					
того з	а Обед	- 40	27.2		6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
того з	а Завтрак и обед 5-11 классы			25,7	118,5	780,1	50,4	187,3	280,2	125,4	8,8
того з	а день		49,7	51,7	207,8	1437,9	79,7	325,3		235,1	16,9
			49,7 День:		207,8	1437,9	79,7	325.3	650,7	235 1	16,9

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Ласса вещества (г)		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мине		иг) ые вещ	ества	
роц.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
Завти	2 рак и обед 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтр	рак				-						
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57.1	356,5	1.2	176	167,2	24.5	1.4

297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195.8	245,4	30	100
	Напиток	200	 	-			.	1,00,0	245,4	30	Ω,8
52.06	Хлеб пшеничный	200	0,1		26,8	101.3	3,3	4.5			
		40	1,2	0,4	6,4	30,4	0,0	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого з	витаминизированный за Завтрак					(5)73 5		2,4	7,2	1,6	l
Обед	ва завтрак		26,6	26,1	110,8	761,1	5,1	270.7	100.5		
						. 01,1	3,1	3/8,7	422,5	65,3	2,8
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	40.0				
444,96	Филе куриное тушеное в белом	100	12	9,5	3,2		19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
	coyce	0.30		0,0	5,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5.8	46	050					
	Фрукт	100	0,4	3,0		250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200			11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный		0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	0,0
52.12	Улеб ржано-пшеничный							","	.0,0	2,7	
TOTO 3	а Обед	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1.6	
			25,5	26,6	117,7	816,3	36,2			1,6	
11010 3	а Завтрак и обед 5-11 классы		52,1	52,7	228,5	1577,4	41,2	131,9	296,8	131,1	6,7
того за	з день		52,1		228,5	1577,4		510,6	/19,3	196,4	9,5
		1		четвер		1077,4	41,2	510,6	719,3	196,4	9,5

День: четверг

	9	Н	еделя	i: 1	ebi						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	В	Пище: ещест:		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин		ные вег	цества
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
2207	2	3	4	5	. 6	7	8	9	10	14	40
Завт	рак и обед 5-11 классы			2,50		7		- 3	10	11	12
				With the same of the same of							
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	T 00 5	1 70 0	T	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31.7	191,4	23,4	23,5			1,5
	Подгарнировка овощная	30	0.4	3	2,8	39,4	11,6	59,9			1,6
	Напиток	200	0,1		26.8	101,3		15,3		4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный		.,-	0, 1	0,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого з	а Завтрак		11,7	16,8	113,1	622.0					
Обед			11,7	10,0	113,1	632,2	38,7	105,6	212,2	72,4	4
	сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		220.0					
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	326,3		29,4	225,6	28,7	2
	Фрукт	100	0,4	7,1		286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200			11,3	46	13	16	11	9	2,2
52,06	Хлеб пшеничный	60	0,1	-	26,8	101,3	3,3	4,5	2.8	2,3	0,6
1	витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	0,0
52,12	Клеб ржано-пшеничный	40	1.2	0,4	6,4	30,4					
Итого за			39,6	44,8	123,8	1023,6	20 5	2,4	7,2	1,6	
Итого за	а Завтрак и обед 5-11 классы		51,3	61,5	236,9	1655.8	28,5		568,9		12,5
Итого за	день		51.3	61,5	236,9	1655,8	67,2		781,2		16,5
				ПЯТНИ		1055,8	67,2	263,9	781,2	221,4	16,5

День: пятница

		H	Іеделя	: 1							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищев еществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин		мг)	ества
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+	- 10
Sabt	рак и обед 5-11 классы							9	10	11	12
Завт											
284,04	Омлет натуральный	250	26.3	36.1	4.7	448	0.7				
	Подгарнировка овощная	50	0.7	5	4,6		0,7	203,8			5,5
	Напиток	200	0,1	-		65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0.5	26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого з	ва Завтрак		28,6	41.6	14.4	252					
Обед			20,0	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	170	445.0					
28,11	Паста Болоньез	250/5	16,5		17,8	115,8	14	35,2	58,4	31.8	1,6
	Фрукт	100		27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	2
	Напиток	200	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный		0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10.8	2,4	0,0
52.12	Хлеб рузио-піленичній							-,-	10,0	2,7	
Ітого з	а Обел	40			6,4	30,4		24	72	16	
1того за	3 32PTD2V W OFO F 5 44 W			32,3	125,2	856,8	32.4				
TOTO 3	д савтрак и соед 5-11 классы		53,1	74	169,4	1509,9					6,4
11010 3	и депь		53,1	74					715,0	200,6	13
того з	Хлеб ржано-пшеничный а Обед а Завтрак и обед 5-11 классы а день	40	1,2 24,6 53,1 53,1 Лень:	74	169,4 169,4	856,8	32,4 55,7 55,7	2,4 95,4 332,3 332,3	7,2 273,3 715,6 715,6		1,6 73,8 200,6 200,6

День: понедельник Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищев эществ	The same	Энерге-	Витамины (мг)	Мин		ные вец	цества
1			Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
	рак и обед 5-11 классы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завт	грак и обед 5-11 классы								1 .0	1 11	1 12
	Каша пшенная молочная с маслом	050440							-		
202,00	Фрукт	250/10	9,6	13,7		346,2	1,3	180.5	233.	70.9	3,9
	Напиток	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
52.06	Хлеб пшеничный	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4.5	2.8	2,3	0,6
02,00		40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	0,0
Итого	витаминизированный за Завтрак								,,-	1,0	
Обед			11,3	14,1	93,5	523,9	17,5	203,3	254	83.7	6,7
								1200,0	207	00,7	0,7
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3.7	324,7	3,2	17,3	122.0	10.0	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49.6	286,6	0,2	61.1	132,6		1,5
	Фрукт	100	0,4		11.3	46	13	16	218,1		6
50.00	Напиток	200 -	0,1		26,8	101,3	3.3		11	9	2,2
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9.6	45.6	0,0	4,5	2,8	2,3	0,6
E0 10	витаминизированный					,.		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0.4	6.4	30.4			7.0	1.	
	за Обед		28,5	43,5	131.3	995.7	32.2	2,4	7,2	1,6	
того з	а Завтрак и обед 5-11 классы		39,8		224,8	1519.6	49.7	135;3	462,4	136,9	
того з	а день		39,8		224,8	1519.6	49.7	338,6	716,4	220,6	18,5
			День:			1010,0	49,7	338,6	716,4	220,6	18,5
		He	деля:	2							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы цества		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минер	альнь	е веще	ства
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
- 1	2	3	4	5	6	7	8		100	20.000	400

416,27 Биточки из мяса 100 13,7 32,2 16.6 406,7 0,2 23,7 73,3 463,96 Каша гречневая рассыпчатая 44,5 161,3 1,6 180 9,2 7,1 49,6 286.6 61,1 218,1 Подгарнировка овощная 6 30 0.4 2,8 3 39,4 11,6 15,3 7,4 4,2 Напиток 0,3 200 0,1 26.8 101,3 3,3 4,5 52,06 Хлеб пшеничный 2,8 2,3 0,6 40 1,2 6,4 30,4 2,4 1,6 витаминизированный Итого за Завтрак 24,6 42,7 102,1 864,4 15 Обед 127,8 396,8 105 8,5 110,39 Борщ со сметаной и мясом 250/10/10 3,6 10,3 14,4 162,6 19,9 58,5 70,8 29 36,4 Паста Карбонара 1,7 250/5 20,2 15,1 50 440,2 2,3 67,1 245,9 83,1 2,2 Фрукт 100 0,4 11,3 46 13 16 11 2,2 Напиток 9 200 0,1 26,8 101,3 3,3 52,06 Хлеб пшеничный 4,5 2,8 2,3 0,6 60 1,8 0,6 9,6 45,6 3,6 витаминизированный 10,8 2,4 52,12 Хлеб ржано-пшеничный 40 1,2 6,4 0,4 30,4 2,4 7,2 Итого за Обед 1,6 27,3 26,5 118,4 826 38,4 152,1 348,4 134,7 Итого за Завтрак и обед 5-11 классы 6,7 51,9 69,2 220,6 1690,4 53,5 Итого за день 280 745,2 239,8 15,2 51,9 69,2 220,6 1690,4 53,5 280 745,2 239,8 15,2

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Тищев ществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мине	ральн	иг)	ества
роц.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11	
Завт	рак и обед 5-11 классы							9	10	11	12
Завт											
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2	1,2	191,6	314,8	98,7	4,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46					
	Напиток	200	0,1		26,8		13	16	11	9	2,2
52,06	Хлеб пшеничный	40	1.2	0.4		101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого :	за Завтрак		10.5	40	05.0						
Обед			12,5	16	95,2	551,9	17,5	214,5	335,8	111.5	7,6
	Daniel III	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
54,1	Купаты с соусом	100	6	7.1	45,4	269.7					
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6.3	31,7	-	0,5	23,5	78,6	23	1,5
	Фрукт	100	0,4	0,5		191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
		200	0,1		26,8	101,3	3,3	4.5	2,8	2,3	0,6

52,06 Хлеб пшеничный	60	1.0	0.0							
витаминизированный	00	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10.8	24	
52,12 Хлеб ржано-пшеничный Итого за Обед	40	1,2	0,4	6.4	30,4			,	-, .	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		17,8	24,8	151,3	871.7	52,4	2,4	7,2	1,6	
Итого за савтрак и обед 5-11 классы Итого за день		30,2		246,5	1423,6	69,9	151,2 365,6		111,3	
		30,2		246,5	1423,6	69,9			222,0	

День: четверг Неделя: 2

		T	100000								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищев эществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин		ные ве	ществ
рец.	4	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	<u>(мг)</u> Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7				mg	10
Зав	трак и обед 5-11 классы						8	9	10	11	12
Зав	трак										
358,1	4 Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	222.7					
466,9	б Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	232,7	0,3	46,7	165,	71,9	1,4
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3		251,1		25,3	62,3	15,2	
	Напиток	200		3	2,8	39,4	11,6	15,3		4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	40	0,1	-	26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	0,0
Итого	за Завтрак		19,8	19,8	97,3	0540		-			
Обе,			10,0	13,0	97,3	654,9	15,1	94,2	245,1	95,2	3,6
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	100	100.0			184		-
1,21	Азу из мяса	100	11,6		10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180		31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
	Фрукт	100	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Напиток		0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
52.06	Хлеб пшеничный	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	0,0
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4					
	за Обед		27,9	47	117,5	977,8	40.7	2,4	7,2	1,6	
Итого :	за Завтрак и обед 5-11 классы		47.7	66,7	214,8		49,7	171,8			12
Итого з	ва день		47,7			1632,7	64,7	265,9	699,6	239,2	15,6
			77,7	00,7	214,8	1632,7	64,7	265.9	699.6	239.2	15.6

День: пятница

Н	e	Д	eı	٦Я	•	2

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	H	еделя								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Пищев эществ		Энерге- тическая	Витамины (мг)	Мин		ные веі (мг)	щества
1		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8		10		387.75
Завтра	к и обед 5-11 классы		Santo.					9	10	11	12
Завтра		20,000									
54,1 K	упаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0.5	T 00 -	_		
333,04 M	акаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41.1	287,1		23,5	1 -		1,5
	одгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	0,5	19,9		10,7	0,9
H	апиток	200	0,1	<u> </u>	26,8		11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
52,06 X	леб пшеничный	40	1.2	0,4	6,4	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
ВИ	итаминизированный		',2	0,4	0,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за	Завтрак		18,3	20,4	100.5					1	1
Обед			10,3	20,4	122,5	727,9	15,8	65,6	242,4	41,7	3,3
MS	уп картофельный с бобовыми и ясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9		2,5
359,13 Ж ку	аркое "Курочка Ряба" из филе риного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9		
Фр	рукт	100	0,4		44.0	-					-306.00
Ha	апиток .	200	0,4	_	11,3	46	13	16	11	9	2,2
52,06 Хл	еб пшеничный	60	-	0.0	26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
ви:	таминизированный	00	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	0,0
<u>52,12 Хл</u>	еб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6.4				18		
1того за С	Обед	-10	25,7		6,4	30,4		2,4	7,2	1.6	
Ітого за З	Завтрак и обед 5-11 классы		44	19,3	113,8	734,1	54,7	136,8	382,5		8,7
того за д	цень				236,3	1462	70,4				12
того все	го средняя		44		236,3	1462	70,4		624,9		12
			44,9	54,7	225,6	1534,8	59,9	317.6	688,6	210.6	14.4