



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 86
Сенцова Н.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 16.02.2026 по 29.05.2026
Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	6,6	6,3	16,6	130,2						
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,6	9,1	32,1	269,6	0,1	121,0	74,5	15,1	0,5	
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	1,3	55,8	122,7	20,6	1,1	
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	9,3	19,2	13,2	10,8	1,2	
Итого за Завтрак			16,6	19,1	80,2	576,1	1,3	35,5	45,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,6	19,1	80,2	576,1	12,0	231,5	255,4	60,5	3,0	
Итого за день			16,6	19,1	80,2	576,1	12,0	231,5	255,4	60,5	3,0	

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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
270,09 /954	Каша Царская с филе индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,2	17,5	57,6	458,6	9,7	245,8	255,3	56,2	2,6	
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3						
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1	
Итого за Завтрак			17,8	18,0	80,9	559,9		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,8	18,0	80,9	559,9	13,7	253,3	266,5	59,4	2,7	
Итого за день			17,8	18,0	80,9	559,9	13,7	253,3	266,5	59,4	2,7	

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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	10,1	10,8	31,2	231,6	0,5	76,1	149,3	33,9	1,6	
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,4	21,9	195,4		21,0	41,5	8,6	0,6	
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	21,1	117,6	12,3	131,6	50,0	11,0	0,2	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			19,2	19,5	82,2	582,6	12,8	231,7	249,8	55,5	2,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,5	82,2	582,6	12,8	231,7	249,8	55,5	2,4	
Итого за день			19,2	19,5	82,2	582,6	12,8	231,7	249,8	55,5	2,4	

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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,9	12,1	32,8	180,2	0,5	150,3	188,9	29,1	1,8	
873	Шарлотка с мандаринами	100	5,2	6,8	24,7	278,3	11,5	62,6	61,3	19,5	0,8	
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2	
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
Итого за Завтрак			18,7	19,4	81,3	560,8	14,3	220,3	266,6	52,5	2,8	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	19,4	81,3	560,8	14,3	220,3	266,6	52,5	2,8	
Итого за день			18,7	19,4	81,3	560,8	14,3	220,3	266,6	52,5	2,8	

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
28,02/ 954	Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	200/50	14,9	17,9	42,4	464,9	8,5	256,3	219,1	52,9	2,4
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	3,8	6,0	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			16,5	18,4	67,0	570,6	12,3	265,3	232,6	58,8	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,5	18,4	67,0	570,6	12,3	265,3	232,6	58,8	2,5
Итого за день			16,5	18,4	67,0	570,6	12,3	265,3	232,6	58,8	2,5

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	3,0	4,2	16,7	126,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,9	9,1	37,8	283,5	1,3	152,3	176,9	30,4	1,9
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	12,3	42,0	20,4	13,2	0,1
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	35,5	45,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,8	16,7	83,2	575,3	14,9	238,2	264,8	61,7	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	16,7	83,2	575,3	14,9	238,2	264,8	61,7	2,5
Итого за день			15,8	16,7	83,2	575,3	14,9	238,2	264,8	61,7	2,5

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
43,06	Суфле Рыбка из горбуши	100	8,5	10,3	26,7	220,4	1,5	109,5	179,2	27,7	0,8
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	9,5	8,1	29,7	229,3	8,9	109,7	80,2	23,0	1,4
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	18,7	77,8	540,6	12,7	225,7	273,1	54,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,7	77,8	540,6	12,7	225,7	273,1	54,0	2,4
Итого за день			19,1	18,7	77,8	540,6	12,7	225,7	273,1	54,0	2,4

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	15,6	16,8	39,9	388,8	1,1	237,0	243,9	41,2	1,1
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,3	19,2	13,2	10,8	1,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	4,6	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,5	17,8	78,7	570,5	15,0	267,5	265,1	55,8	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,5	17,8	78,7	570,5	15,0	267,5	265,1	55,8	2,8
Итого за день			17,5	17,8	78,7	570,5	15,0	267,5	265,1	55,8	2,8

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											

257,96	Наггетсы куриные	100	7,4	7,3	23,5	140,6	1,3	113,1	144,0	36,4	1,0
873/22 .2	Макаронные изделия отварные/Горошек "Ароматный"	150/20	5,0	7,8	28,6	231,0	1,3	22,8	61,0	9,8	1,5
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	21,1	117,6	12,3	131,6	50,0	11,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,2	19,2	78,0	512,0	14,9	269,3	260,4	58,4	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	19,2	78,0	512	14,9	269,3	260,4	58,4	2,7
Итого за день			17,2	19,2	78,0	512	14,9	269,3	260,4	58,4	2,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	6,6	6,3	16,6	130,2	0,1	121,0	74,5	15,1	0,5
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	6,2	6,9	48,8	312,9	2,1	115,2	95,4	31,9	1,1
337,04	Яйцо вареное	50	6,1	5,8	0,4	78,5		27,5	96,0	6,0	1,3
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	10,1	5,7	2,6	1,7	0,1
Итого за Завтрак			19,0	19,0	81,9	587,2	12,3	269,4	268,5	54,7	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,0	81,9	587,2	12,3	269,4	268,5	54,7	3,0
Итого за день			19,0	19,0	81,9	587,2	12,3	269,4	268,5	54,7	3,0
Итого всего средняя			17,7	18,6	79,1	563,6	13,5	247,2	260,3	57,1	2,7