

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) 5-11 классы 176-94 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>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
422,11	Тефтели из свинины и куриного филе	100	12,3	15,6	35,5	302,5	2,1	124,4	157,7	35,4	1,2	
466,96 /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,3	6,8	29,4	224,9	2,3	138,7	131,1	30,0	2,3	
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	10,1	5,7	2,6	1,7	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	22,8	87,4	623,4	14,5	271,2	298,6	68,7	3,6	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,9	22,8	87,4	623,4	14,5	271,2	298,6	68,7	3,6	
<b>Итого за день</b>			18,9	22,8	87,4	623,4	14,5	271,2	298,6	68,7	3,6	

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>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
43,06	Суфле Рыбка из горбуши	100	8,5	10,3	26,7	220,4	1,5	109,5	180,2	28,3	0,8	
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	10,3	8,7	32,4	231,3	10,9	129,4	90,1	28,4	2,8	
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	19,4	80,8	545,4	16,4	245,8	279,7	59,5	3,7	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			20,1	19,4	80,8	545,4	16,4	245,8	279,7	59,5	3,7	
<b>Итого за день</b>			20,1	19,4	80,8	545,4	16,4	245,8	279,7	59,5	3,7	

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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
29/23,2	Паста Карбонара из филе куриного/Кукуруза "Сладость"	250/5/45	23,7	20,3	65,2	497,7	6,4	285,2	293,2	57,3	4,0	
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
<b>Итого за Завтрак</b>			25,7	21,0	95,4	638,2	11,0	297,7	304,8	61,9	4,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,7	21,0	95,4	638,2	11,0	297,7	304,8	61,9	4,5	
<b>Итого за день</b>			25,7	21,0	95,4	638,2	11,0	297,7	304,8	61,9	4,5	

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>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
23,02	Курица запеченная	100	11,4	9,2		308,6	1,2	107,1	172,2	17,2	1,4	
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,8	10,1	43,7	290,5	3,6	126,4	146,5	56,2	3,2	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		

Итого за Завтрак	22,6	19,7	66,7	697,6	7,1	240,6	334,2	77,1	4,8
Итого за Завтрак 5-11 классы	22,6	19,7	66,7	697,6	7,1	240,6	334,2	77,1	4,8
Итого за день	22,6	19,7	66,7	697,6	7,1	240,6	334,2	77,1	4,8

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
506,01	Наггетсы куриные	100	12,1	7,5	5,8	173,8		92,9	163,3	41,3	0,9
541,07	Рагу овощное	200	5,2	11,1	55,3	277,3	12,9	147,2	111,8	27,5	2,6
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	19,1	85,7	556,8	16,7	249,1	288,6	74,7	3,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			18,9	19,1	85,7	556,8	16,7	249,1	288,6	74,7	3,6
<b>Итого за день</b>			18,9	19,1	85,7	556,8	16,7	249,1	288,6	74,7	3,6

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
403,96 /954	Плов из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	20,9	22,2	61,3	595,1	9,1	246,5	281,7	66,7	3,6
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,5	22,7	84,6	696,4	13,1	254,0	292,9	69,9	3,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			22,5	22,7	84,6	696,4	13,1	254,0	292,9	69,9	3,7
<b>Итого за день</b>			22,5	22,7	84,6	696,4	13,1	254,0	292,9	69,9	3,7

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	19,7	21,5	62,3	488,9	12,1	253,1	282,8	72,1	3,4
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,4	22,0	86,9	595,0	14,4	260,8	300,1	76,2	3,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,4	22,0	86,9	595,0	14,4	260,8	300,1	76,2	3,6
<b>Итого за день</b>			21,4	22,0	86,9	595,0	14,4	260,8	300,1	76,2	3,6

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	10,1	10,8	31,2	231,6	0,5	76,1	125,3	33,9	1,6
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	8,3	6,7	37,3	242,1	0,5	210,2	143,7	36,1	1,5
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	18,1	97,1	606,6	5,6	298,2	278,8	74,2	3,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			20,1	18,1	97,1	606,6	5,6	298,2	278,8	74,2	3,6
<b>Итого за день</b>			20,1	18,1	97,1	606,6	5,6	298,2	278,8	74,2	3,6

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											

20,19/ 954	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	21,6	23,2	61,2	542,7	15,3	254,2	293,1	54,0	4,1
12,29	Чай фруктовый с курагой	200	0,8	0,1	22,6	94,7	0,6	24,5	21,9	15,8	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,9	23,8	91,8	675,4	15,9	281,7	324,0	71,8	4,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			23,9	23,8	91,8	675,4	15,9	281,7	324,0	71,8	4,6
<b>Итого за день</b>			23,9	23,8	91,8	675,4	15,9	281,7	324,0	71,8	4,6

День: пятница

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>Завтрак 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
63,02	Фрикадельки из филе индейки	100	12,8	9,4	22,5	189,3	0,3	117,0	163,4	50,1	1,1	
516,04 /954	Рис припущенный/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,2	8,9	32,1	272,4	7,1	131,3	113,8	15,2	2,3	
12,25	Чай фруктовый с мандарином	200	0,1		16,1	65,6	10,1	5,7	2,6	1,7	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			21,3	18,7	77,1	557,7	17,5	256,4	287,0	68,6	3,5	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			21,3	18,7	77,1	557,7	17,5	256,4	287,0	68,6	3,5	
<b>Итого за день</b>			21,3	18,7	77,1	557,7	17,5	256,4	287,0	68,6	3,5	
<b>Итого всего средняя</b>			19,7	18,8	76,8	563,6	14,1	240,6	270,0	62,8	3,6	