



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 16.02.2026 по 29.05.2026
Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	7,9	7,6	19,9	156,2	0,1	145,2	89,4	18,1	0,6	
257,96	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	8,2	11,3	39,7	333,8	3,3	69,1	151,9	25,5	1,6	
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	9,3	19,2	13,2	10,8	1,2	
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			19,5	22,6	91,1	666,3	14,0	269,0	299,5	68,4	3,6	
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	105,9	101,4	21,5	0,8	
422,11	Тефтели из свинины и куриного филе	100	12,3	11,6	35,5	302,5	2,1	124,4	157,7	35,4	1,2	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,2	17,4	124,4		80,2	82,8	11,9	1,2	
873	Шарлотка с бананом	100	5,4	5,9	17,1	135,7	3,1	61,2	49,6	14,8	1,6	
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,2	12,5	3,4	3,4	0,7	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			30,6	28,6	131,4	899,0	22,1	390,2	412,9	91,0	5,5	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,1	51,2	222,5	1565,3	36,1	659,2	712,4	159,4	9,1	
Итого за день			50,1	51,2	222,5	1565,3	36,1	659,2	712,4	159,4	9,1	

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
270,09 /954	Каша Царская с филе индейки/Помидор свежий "Пикантный"	250/50	19,4	21,0	69,1	550,3	11,6	291,9	288,2	67,4	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		
Итого за Завтрак			21,0	21,5	92,4	651,6	15,6	299,4	299,4	70,6	3,7	
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	10,1	66,3	75,2	15,9	0,8	
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	
873	Шарлотка с грушей	100	5,0	3,9	14,2	106,6	1,6					
27,2	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7		30,5	134,2	0,1	22,8	40,2	9,8	1,5	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	13,8	11,2	0,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			31,5	32,2	132,8	951,4	24,2	419,6	417,5	97,6	6,3	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,5	53,7	225,2	1603,0	39,8	719,0	716,9	168,2	10,0	
Итого за день			52,5	53,7	225,2	1603,0	39,8	719,0	716,9	168,2	10,0	

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
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	
466,96 /954	Рис припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	7,7	7,2	35,9	281,9	7,5	208,7	110,0	36,0	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		
Итого за Завтрак			19,5	18,6	95,7	646,4		12,6	296,7	245,1	74,1	3,6
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,3	169,2		9,1	136,6	95,7	29,2	1,2
29/23,2	Паста Карбонара из филе куриного/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	23,7	19,3	61,7	472,8		6,1	261,4	292,1	49,7	3,9
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6		6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,9	133,2	834,6		21,2	419,5	417,8	93,3	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,9	47,5	228,9	1481,0		33,8	716,2	662,9	167,4	9,0
Итого за день			50,9	47,5	228,9	1481,0		33,8	716,2	662,9	167,4	9,0

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	15,7	15,4	43,4	238,3		0,7	198,8	209,8	38,5	2,6
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			22,5	22,7	91,9	618,9		14,5	268,8	287,5	61,9	3,6
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	39,4	129,2		6,3	141,2	71,0	15,7	0,9
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
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0		10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,2	28,6	118,5	882,3		21,1	380,7	407,7	93,1	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,7	51,3	210,4	1501,2		35,6	649,5	695,2	155,0	9,1
Итого за день			50,7	51,3	210,4	1501,2		35,6	649,5	695,2	155,0	9,1

День: пятница

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
28,11/954	Паста Болоньез из свинины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	17,9	21,5	52,9	557,9		10,2	283,2	262,9	63,5	3,7
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			19,5	22,0	77,5	663,6		14,0	292,2	276,4	69,4	3,8
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	27,6	179,2		8,6	88,2	96,2	14,0	1,8
506,01	Наггетсы куриные	100	12,1	7,5	5,8	173,8			92,9	163,3	41,3	0,9
541,02 /22,2	Рагу овощное/Горошек "Ароматный"	180/30	4,4	12,4	44,9	301,9		13,2	108,1	106,6	21,3	2,2
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	131,2		0,9	72,6	19,2	11,0	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	28,2	124,5	862,1		22,7	367,8	403,3	91,6	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,8	50,2	202,0	1525,7		36,7	660,0	679,7	161,0	9,2
Итого за день			47,8	50,2	202,0	1525,7		36,7	660,0	679,7	161,0	9,2

День: понедельник

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	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,8	5,3	20,9	157,9			10,5	28,1	5,1	0,4
257,96	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	11,0	11,3	45,8	351,0		1,6	188,6	195,2	37,6	3,2

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			18,7	20,0	95,4	674,4	15,2	276,6	288,7	69,9	3,9
Обед											
168,13	Суп - пюре из овощей с гречками и курой	250/10/10	5,8	7,0	19,0	161,9	8,9	193,8	104,7	23,5	1,8
403,96 /954	Плов из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	19,5	21,3	54,1	591,7	6,6	164,7	281,7	62,4	3,4
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,6	29,4	117,3	946,2	21,5	380,0	416,4	100,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,3	49,4	212,7	1620,6	36,7	656,6	705,1	170,2	9,4
Итого за день			47,3	49,4	212,7	1620,6	36,7	656,6	705,1	170,2	9,4

День: вторник
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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
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			20,2	19,4	82,1	550,2	14,7	246,0	285,8	60,4	3,8
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	27,6	179,2	8,6	88,2	96,2	14,0	1,8
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/30	18,7	20,4	47,1	464,5	11,5	211,9	278,2	71,2	3,2
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	131,2	0,9	72,6	19,2	11,0	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	28,7	120,9	850,9	21,0	378,7	411,6	100,2	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,7	48,1	203,0	1401,1	35,7	624,7	697,4	160,6	9,3
Итого за день			50,7	48,1	203,0	1401,1	35,7	624,7	697,4	160,6	9,3

День: среда
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,8	17,9	80,3	578,1	15,0	268,1	266,9	56,2	2,8
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	10,1	66,3	75,2	15,9	0,8
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
873	Шарлотка с бананом	100	5,4	5,9	17,1	135,7	3,1	61,2	49,6	14,8	1,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	32,7	134,0	946,3	24,2	419,8	411,8	104,7	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,6	50,6	214,3	1524,4	39,2	687,9	678,7	160,9	8,3
Итого за день			48,6	50,6	214,3	1524,4	39,2	687,9	678,7	160,9	8,3

День: четверг
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
2,07	Нагетсы куриные	40/10	3,8	5,3	20,9	157,9		10,5	28,1	5,1	0,4

257,96	Макаронные изделия	250/10	9,2	9,0	29,1	174,1	1,6	132,4	178,3	45,1	1,6
873	Какао на молоке	100	5,0	3,9	14,2	106,6	1,6	22,8	40,2	9,8	1,5
642,02	Хлеб витаминизированный	200	3,9	3,8	21,1	117,6	12,3	131,6	50,0	11,0	0,2
Итого за Завтрак			21,9	22,0	85,3	556,2	15,5	297,3	296,6	71,0	3,7
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,3	169,2	9,1	136,6	95,7	29,2	1,2
20,19/954	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	21,4	22,5	42,1	538,6	14,3	179,6	283,7	50,4	3,8
588,96	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7		30,5	134,2	0,1	85,6	13,8	11,2	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	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		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,5	32,0	115,9	918,0	23,5	407,8	411,2	94,8	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,4	54,0	201,2	1474,2	39,0	705,1	707,8	165,8	9,1
Итого за день			51,4	54,0	201,2	1474,2	39,0	705,1	707,8	165,8	9,1

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	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,9	7,6	19,9	156,2	0,1	145,2	89,4	18,1	0,6	
257,24	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	7,7	8,5	58,2	379,4	3,9	119,6	111,1	39,5	1,7	
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			21,8	21,9	94,6	679,7	14,1	298,0	299,1	65,3	3,7	
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	39,4	129,2	6,3	141,2	71,0	15,7	0,9	
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	Рис припущенный	180	6,8	5,4	14,2	178,2		69,8	56,4	10,2	1,4	
873	Шарлотка с мандаринами	100	5,2	6,8	24,7	278,3	11,5	62,6	61,3	19,5	0,8	
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	21,9	114,6	5,0	7,1	4,4	3,6	1,0	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			31,1	30,8	133,9	942,8	23,1	401,9	369,1	101,9	5,2	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	52,7	228,5	1622,5	37,2	699,9	668,2	167,2	8,9	
Итого за день			52,9	52,7	228,5	1622,5	37,2	699,9	668,2	167,2	8,9	
Итого всего средняя			50,3	50,9	214,9	1531,9	37,0	677,8	692,4	163,6	9,1	