



Согласовано:

Директор MAOU СОШ № 86

Сенцова Н.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	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	
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		
<b>Итого за Обед</b>			20,9	17,8	188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			20,9	17,8	188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8	
<b>Итого за день</b>			20,9	17,8	188,3	968	29	110,2	283,6	94,1	8	

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			30,6	25,7	138,2	877,3	54	211,7	327,6	142,1	9,9	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,6	25,7	138,2	877,3	54	211,7	327,6	142,1	9,9	
<b>Итого за день</b>			30,6	25,7	138,2	877,3	54	211,7	327,6	142,1	9,9	

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,11	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	
444,04	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	16,2	11,3	2	222,2		25	187,3	93,1	1,7	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	
<b>Итого за день</b>			32,7	26,5	135,1	933,7	35,7	136,9	379,6	169,9	8,2	

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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		29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>42,6</b>	<b>42,9</b>	<b>142,5</b>	<b>1099,2</b>	<b>28</b>	<b>164,1</b>	<b>604,4</b>	<b>162,4</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>42,6</b>	<b>42,9</b>	<b>142,5</b>	<b>1099,2</b>	<b>28</b>	<b>164,1</b>	<b>604,4</b>	<b>162,4</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,6</b>	<b>42,9</b>	<b>142,5</b>	<b>1099,2</b>	<b>28</b>	<b>164,1</b>	<b>604,4</b>	<b>162,4</b>	<b>13,5</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	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
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,5</b>	<b>32,4</b>	<b>144,6</b>	<b>952,2</b>	<b>32,4</b>	<b>105,6</b>	<b>314,7</b>	<b>91,2</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,5</b>	<b>32,4</b>	<b>144,6</b>	<b>952,2</b>	<b>32,4</b>	<b>105,6</b>	<b>314,7</b>	<b>91,2</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,5</b>	<b>32,4</b>	<b>144,6</b>	<b>952,2</b>	<b>32,4</b>	<b>105,6</b>	<b>314,7</b>	<b>91,2</b>	<b>7,6</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
466,96	Рис припущенный	100	2,5	3,1	27,1	139,5		14	34,6	8,4	0,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,4</b>	<b>15,3</b>	<b>173,4</b>	<b>886</b>	<b>28,5</b>	<b>137,8</b>	<b>399,9</b>	<b>138,9</b>	<b>12</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>22,4</b>	<b>15,3</b>	<b>173,4</b>	<b>886</b>	<b>28,5</b>	<b>137,8</b>	<b>399,9</b>	<b>138,9</b>	<b>12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,4</b>	<b>15,3</b>	<b>173,4</b>	<b>886</b>	<b>28,5</b>	<b>137,8</b>	<b>399,9</b>	<b>138,9</b>	<b>12</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,11	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	83,1	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
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,3</b>	<b>24,6</b>	<b>137,1</b>	<b>901,6</b>	<b>37,9</b>	<b>157,9</b>	<b>383,9</b>	<b>148,1</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,3</b>	<b>24,6</b>	<b>137,1</b>	<b>901,6</b>	<b>37,9</b>	<b>157,9</b>	<b>383,9</b>	<b>148,1</b>	<b>7,7</b>

Итого за день	30,3	24,6	137,1	901,6	37,9	157,9	383,9	148,1	7,7
---------------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-----

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>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,4</b>	<b>22,9</b>	<b>167,4</b>	<b>934,6</b>	<b>51,9</b>	<b>155,8</b>	<b>351,2</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>20,4</b>	<b>22,9</b>	<b>167,4</b>	<b>934,6</b>	<b>51,9</b>	<b>155,8</b>	<b>351,2</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,4</b>	<b>22,9</b>	<b>167,4</b>	<b>934,6</b>	<b>51,9</b>	<b>155,8</b>	<b>351,2</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>

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>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
120,09	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	10,1	128,9	34,3	58,4	63,1	23,6	1,3
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,9</b>	<b>48</b>	<b>136,4</b>	<b>1075,9</b>	<b>52,9</b>	<b>183,6</b>	<b>491,7</b>	<b>153</b>	<b>13,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,9</b>	<b>48</b>	<b>136,4</b>	<b>1075,9</b>	<b>52,9</b>	<b>183,6</b>	<b>491,7</b>	<b>153</b>	<b>13,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,9</b>	<b>48</b>	<b>136,4</b>	<b>1075,9</b>	<b>52,9</b>	<b>183,6</b>	<b>491,7</b>	<b>153</b>	<b>13,1</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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 "Куручка Ряба" с курицей	250	22,3	22,1	30,5	403,5	24,4	65,6	294,8	70,8	3,5
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,2</b>	<b>30</b>	<b>126,6</b>	<b>897,9</b>	<b>53,6</b>	<b>149,1</b>	<b>466,8</b>	<b>140,9</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>36,2</b>	<b>30</b>	<b>126,6</b>	<b>897,9</b>	<b>53,6</b>	<b>149,1</b>	<b>466,8</b>	<b>140,9</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>30</b>	<b>126,6</b>	<b>897,9</b>	<b>53,6</b>	<b>149,1</b>	<b>466,8</b>	<b>140,9</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>29,4</b>	<b>28,6</b>	<b>149</b>	<b>952,6</b>	<b>40,4</b>	<b>151,3</b>	<b>400,3</b>	<b>136,4</b>	<b>9,9</b>