



Утверждаю
 Директор ООО "Школяр"
 Степанова А.Г.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Согласовано:
 Директор МАОУ ГОШ № 20
 Злоказова А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 16.03.2026 по 29.05.2026
Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и свиной	250/10	6,4	8,9	19,6	182,9	6,1	127,5	106,6	40,5	2,1
444,12	Индейка тушеная в красном соусе	100	10,1	12,1	25,3	255,6	1,2	96,4	158,9	18,6	0,8
516,04/23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,2	6,2	34,8	268,2	3,8	129,6	75,2	23,6	1,9
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	111,7	10,1	12,5	3,4	3,4	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			27,4	28,5	120,3	894,4	21,2	372,0	362,1	90,1	5,3
Итого за Обед 5-11 классы			27,4	28,5	120,3	894,4	21,2	372,0	362,1	90,1	5,3
Итого за день			27,4	28,5	120,3	894,4	21,2	372,0	362,1	90,1	5,3

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и свиной	250/10/10	4,4	8,2	21,3	157,9	7,5	100,9	96,1	25,7	1,0
416,36	Котлеты из свинины	100	12,6	12,1	21,4	355,8	1,3	110,6	151,4	20,1	1,3
472,96/954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	6,7	6,3	35,2	172,2	10,3	146,0	131,7	39,4	2,9
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	22,7	57,6	3,8	7,5	13,8	3,5	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			27,1	27,7	116,6	819,5	22,9	371,0	411,0	92,7	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,1	27,7	116,6	819,5	22,9	371,0	411,0	92,7	5,5
Итого за день			27,1	27,7	116,6	819,5	22,9	371,0	411,0	92,7	5,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,39	Борщ со сметаной и свиной	250/10/10	3,6	10,0	13,0	156,6	10,2	130,6	75,6	19,4	1,7
358,14	Котлеты из филе куриного	100	16,1	9,2	12,9	211,5	0,3	115,3	166,1	31,2	1,3
466,96/22,2	Рис припущенный/Горошек "Ароматный"	180/30	5,3	7,5	49,7	286,6	2,3	105,0	115,9	38,0	2,6
686	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,3	9,5	4,8	2,6	0,2
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	27,7	116,2	833,9	21,1	366,4	380,4	95,2	5,8
Итого за Обед 5-11 классы			28,2	27,7	116,2	833,9	21,1	366,4	380,4	95,2	5,8
Итого за день			28,2	27,7	116,2	833,9	21,1	366,4	380,4	95,2	5,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											

139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10/10	4,7	4,6	20,8	163,7	7,3	105,9	81,4	25,6	1,5
324,03	Котлеты рыбные из горбуши	100	14,2	15,7	16,0	269,5	1,8	132,3	171,6	26,1	1,0
472,96/ 954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,8	5,1	32,9	172,2	10,3	146,0	131,7	39,4	1,4
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
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			27,0	26,5	111,8	787,2	19,4	390,9	402,7	95,1	4,0
Итого за Обед 5-11 классы			27,0	26,5	111,8	787,2	19,4	390,9	402,7	95,1	4,0
Итого за день			27,0	26,5	111,8	787,2	19,4	390,9	402,7	95,1	4,0

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
120,27	Щи из свежей капусты со сметаной и свиной	250/10/10	3,6	8,1	19,4	122,9	7,8	135,5	56,4	16,2	1,1	
1,21	Азу из свинины	100	11,2	11,7	29,1	323,1	1,9	96,5	124,4	16,0	1,3	
463,96/ 23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	10,0	7,8	45,6	267,8	1,2	126,4	218,2	63,4	3,1	
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			27,8	28,6	129,5	867,8	20,9	364,4	417,0	99,6	5,5	
Итого за Обед 5-11 классы			27,8	28,6	129,5	867,8	20,9	364,4	417,0	99,6	5,5	
Итого за день			27,8	28,6	129,5	867,8	20,9	364,4	417,0	99,6	5,5	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и свиной	250/10	6,4	8,9	19,6	182,9	6,1	127,5	106,6	40,5	2,1	
23,02	Курица запеченная	100	12,4	11,9		278,6	0,8	127,1	167,2	15,7	0,7	
516,04/ 954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	7,2	6,8	46,2	247,7	8,4	148,1	64,4	27,5	2,6	
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	33,2	103,8	7,2	4,7	6,0	3,3	0,2	
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			29,2	28,7	115,0	889,0	22,5	413,4	362,2	91,0	5,6	
Итого за Обед 5-11 классы			29,2	28,7	115,0	889,0	22,5	413,4	362,2	91,0	5,6	
Итого за день			29,2	28,7	115,0	889,0	22,5	413,4	362,2	91,0	5,6	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 5-11 классы												
Обед												
110,39	Борщ со сметаной и свиной	250/10/10	3,6	10,0	13,0	156,6	10,2	130,6	75,6	19,4	1,7	
20,19/3 36	Жаркое по-домашнему со свиной/Огурец "Пряный молодец"	250/30	22,7	19,5	67,3	538,5	12,2	253,6	317,5	75,9	3,6	
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	
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			29,6	30,6	122,4	876,9	22,4	390,9	411,1	99,3	5,4	
Итого за Обед 5-11 классы			29,6	30,6	122,4	876,9	22,4	390,9	411,1	99,3	5,4	
Итого за день			29,6	30,6	122,4	876,9	22,4	390,9	411,1	99,3	5,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 5-11 классы												
Обед												

139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	163,7	7,3	105,9	81,4	25,6	1,5
26,24/2 3,2	Бигус с индейкой/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,9	24,3	60,5	614,9	11,2	283,9	297,2	63,3	3,6
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	22,7	57,6	3,8	7,5	13,8	3,5	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			30,0	30,0	120,0	912,2	22,3	403,3	410,4	96,4	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,0	30,0	120,0	912,2	22,3	403,3	410,4	96,4	5,4
Итого за день			30,0	30,0	120,0	912,2	22,3	403,3	410,4	96,4	5,4

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 5-11 классы												
Обед												
140,96	Суп картофельный с горбушей	250/10	4,5	6,4	24,7	110,2	5,3	125,8	95,3	28,4	0,7	
401,96	Гуляш из свинины	100	9,7	9,7	23,5	256,5	3,2	103,4	93,4	22,2	1,1	
463,96/ 954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,8	9,9	31,1	288,2	2,3	140,8	162,7	33,1	3,2	
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	111,7	10,1	12,5	3,4	3,4	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			27,7	27,3	119,9	842,6	20,9	388,5	372,8	91,1	5,5	
Итого за Обед 5-11 классы			27,7	27,3	119,9	842,6	20,9	388,5	372,8	91,1	5,5	
Итого за день			27,7	27,3	119,9	842,6	20,9	388,5	372,8	91,1	5,5	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
120,27	Щи из свежей капусты со сметаной и свининой	250/10/10	3,6	8,1	19,4	122,9	7,8	135,5	56,4	16,2	1,1	
449,18/ 23,2	Плов из филе куриного/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,8	20,5	68,5	608,9	3,9	261,7	334,9	75,1	4,6	
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			28,4	29,6	123,3	885,8	21,7	403,2	409,3	95,3	5,7	
Итого за Обед 5-11 классы			28,4	29,6	123,3	885,8	21,7	403,2	409,3	95,3	5,7	
Итого за день			28,4	29,6	123,3	885,8	21,7	403,2	409,3	95,3	5,7	
Итого всего средняя			28,2	28,5	119,5	860,9	21,5	386,4	393,9	94,6	5,4	