



Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 20
Злоzkова А.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 16.03.2026 по 29.05.2026
Обед+полдник (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей**

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и свининой	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	
Полдник												
130	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8						
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7	
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,5	2,3	65,1	287,4	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			27,9	30,8	185,4	1181,8	33,1	391,5	375,2	100,8	8,0	
Итого за день			27,9	30,8	185,4	1181,8	33,1	391,5	375,2	100,8	8,0	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и свининой	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	
Полдник												
85,01	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0						
118,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2	
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			5,0	6,8	83,9	421,5	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			32,1	34,5	200,5	1241,0	32,1	415,3	432,3	106,5	5,7	
Итого за день			32,1	34,5	200,5	1241,0	32,1	415,3	432,3	106,5	5,7	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
110,39	Борщ со сметаной и свининой	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	

Полдник											
130	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
118,01	Груша свежая	140	0,6	0,4	36,0	152,6	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	2,2	65,5	288,4	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,8	29,9	181,7	1122,3	28,4	394,7	403,8	112,8	9,2
Итого за день			28,8	29,9	181,7	1122,3	28,4	394,7	403,8	112,8	9,2

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
Полдник												
85,01	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0						
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7	
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			4,5	7,0	92,1	453,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			31,5	33,5	203,9	1240,8	31,3	410,4	415,8	105,8	6,7	
Итого за день			31,5	33,5	203,9	1240,8	31,3	410,4	415,8	105,8	6,7	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
Полдник												
130	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8						
118,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2	
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			1,0	2,1	56,9	255,3	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,8	30,7	186,4	1123,1	30,1	408,7	438,3	113,4	5,7	
Итого за день			28,8	30,7	186,4	1123,1	30,1	408,7	438,3	113,4	5,7	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
Полдник												
85,01	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0						

118,01	Груша свежая	140	0,6	0,4	36,0	152,6	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			4,6	6,9	92,5	454,6	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			33,8	35,6	207,5	1343,6	29,8	441,7	385,6	108,6	9,0
Итого за день			33,8	35,6	207,5	1343,6	29,8	441,7	385,6	108,6	9,0

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
Обед и полдник 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
Полдник											
130	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,5	2,3	65,1	287,4	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,1	32,9	187,5	1164,3	34,3	410,4	424,2	110,0	8,1
Итого за день			30,1	32,9	187,5	1164,3	34,3	410,4	424,2	110,0	8,1

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
Обед и полдник 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
26,24/23,2	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
Полдник											
85,01	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0					
118,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			5,0	6,8	83,9	421,5	9,2	44,3	21,3	13,8	0,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,0	36,8	203,9	1333,7	31,5	447,6	431,7	110,2	5,6
Итого за день			35,0	36,8	203,9	1333,7	31,5	447,6	431,7	110,2	5,6

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
Обед и полдник 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
Полдник											
130	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
118,01	Груша свежая	140	0,6	0,4	36	152,6	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
125	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			0,6	2,2	65,5	288,4	7,3	28,3	23,4	17,6	3,4
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			28,3	29,5	185,4	1131,0	28,2	416,8	396,2	108,7	8,9
Итого за день			28,3	29,5	185,4	1131,0	28,2	416,8	396	108,7	8,9

День: пятница

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
Обед и полдник 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	Плов из филе куриного/Кукуруза	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
Полдник											
85,01	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0					
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7
125	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			4,5	7,0	92,1	453,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			32,9	36,6	215,4	1339,4	33,6	422,7	422,4	106,0	8,4
Итого за день			32,9	36,6	215,4	1339,4	33,6	422,7	422,4	106,0	8,4
Итого всего средняя			30,9	33,1	195,8	1222,1	31,2	416,0	412,6	108,3	7,5