



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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №84  
Краева И.С.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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 и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
2,07	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	5,5	22,2	173,0		10,3	29,0	5,4	0,9	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,6	9,8	26,1	159,6	1,3	140,8	137,7	37,6	1,6	
904,06	Мандарин свежий	120	0,1		12,0	48,0						
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	19,1	83,4	523,2	14,5	271,6	256,7	57,0	2,7	
<b>Обед</b>												
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,8	5,2	127,8	63,9	15,9	1,0	
63,02	Фрикадельки из индейки	100	11,1	6,4	16,5	183,9	0,3	147,0	133,3	20,0	1,3	
463,96/ 3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/45	6,1	8,1	35,5	247,7	4,4	99,3	164,3	38,0	1,9	
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1					
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			26,5	25,1	100,7	747,6	18,0	378,3	374,1	76,7	4,2	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			42,3	44,2	184,1	1270,8	32,5	649,9	630,8	133,7	6,9	
<b>Итого за день</b>			42,3	44,2	184,1	1270,8	35,5	649,9	630,8	133,7	6,9	

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 и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
29,01/9 54	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	17,4	15,3	43,5	369,8	5,9	214,5	216,0	57,1	2,4	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	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>			19,0	15,9	67,3	472,5	14,7	220,4	228,6	61,1	2,5	
<b>Обед</b>												
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	183,6	127,2	25,2	1,1	
403,96/ 23,2	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	200/30	17,4	18,4	53,4	446,0	2,4	165,5	205,4	55,2	2,2	
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,0	12,5	3,4	3,4	0,7	
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
<b>Итого за Обед</b>			24,3	26,4	100,8	742,2	21,0	365,8	348,6	86,6	4,0	
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7	586,2	577,2	147,7	6,5	
<b>Итого за день</b>			43,3	42,3	168,1	1214,7	35,7	586,2	577,2	147,7	6,5	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	26,8	150,2	0,1	126,0	99,5	17,1	0,5	
284,96	Омлет натуральный	150	11,2	12,7	12,7	257,2	0,5	94,1	157,4	24,1	1,4	
25,02	Груша свежая	120	0,4	0,4	12,6	47,0	12,0	16,0	11,0	9,0	0,7	
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	19,4	67,1	514,3	12,6	236,6	267,9	50,2	2,7	
<b>Обед</b>												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2	

5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	11,8	8,7	23,6	163,1	2,1	101,5	154,3	24,7	0,1	1,5
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/30	3,5	6,6	22,6	185,1	9,1	105,0	105,6	27,4	0,2	1,5
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2	1,5
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	21,0	2,7	8,1	1,8	0,2	1,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0	33,6	1,5	4,5	1,0	0,2	1,5
<b>Итого за Обед</b>			24,0	24,6	101,3	714,4	33,6	330,1	375,7	80,6	3,6	1,5
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3	1,5
<b>Итого за день</b>			43,2	44,0	168,4	1228,7	33,6	566,7	643,6	130,8	6,3	1,5

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	14,2	11,7	20,6	148,3	1,2	113,3	137,0	30,8	1,3
466,96/954	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9	116,1	89,7	19,3	0,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	15,1	1,8	5,4	1,2	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,2	80,6	475,4	8,0	235,0	233,5	55,8	2,4
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	4,4	108,2	106,2	39,0	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	1,9	124,1	155,4	25,0	1,4
516,04/23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	150/30	6,3	5,2	39,4	229,7	3,8	89,1	59,3	12,4	1,0
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	7,5	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	2,7	2,7	8,1	1,8	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0	1,5	1,5	4,5	1,0	0,3
<b>Итого за Обед</b>			26,8	25,9	104,2	817,7	18,1	333,1	347,3	82,7	4,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6
<b>Итого за день</b>			46,0	44,1	184,8	1293,1	33,2	568,1	580,8	138,5	6,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
673,11	Котлеты из индейки	100	14,2	13,8	19,6	256,6	0,5	106,1	164,2	31,9	1,6
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	25,1	147,7	14,0	118,1	98,4	16,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9	0,5	0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	3,0	3,0	9,0	2,0	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	19,4	67,7	502,2	14,5	227,7	271,6	50,1	2,9
<b>Обед</b>											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6	10,0	98,9	163,5	41,7	1,9
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	2,7	2,7	8,1	1,8	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	1,5	1,5	4,5	1,0	0,1
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0	20,9	2,7	8,1	1,8	0,1
<b>Итого за Обед</b>			25,7	27,5	101,8	818,4	35,4	332,7	373,9	87,4	4,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0
<b>Итого за день</b>			44,7	46,9	169,5	1320,6	35,4	560,4	645,5	137,5	7,0

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	18,6	150,2	0,1	91,2	99,5	17,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,4	20,5	190,6	1,3	63,1	84,6	30,4	1,8
904,06	Мандарин свежий	120	0,1		12,0	48,0	13,2	120,5	90,0	14,0	0,2
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			19,0	19,5	74,2	531,4	14,6	274,8	274,1	61,5	2,5
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5

2	Тефтели из куриного филе с соусом	100	12,4	13,2	25,6	267,3		1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
36/54	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	150/30	3,5	6,6	28,8	165,2		4,0	55,8	110,6	27,3	1,4
651	Кисель Витошка											
52,06	Хлеб витаминизированный	200			18,8	76,0		8,1				
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
	Итого за Обед	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
	Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		25,8	27,7	104,0	735,9		21,5	330,3	358,4	86,5	4,1
	Итого за день		44,8	47,2	178,2	1267,3		36,1	605,1	632,5	148,0	6,6
			44,8	47,2	178,2	1267,3		36,1	605,1	632,5	148,0	6,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
449,96/3,36	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"	200/50	17,1	15,9	42,5	382,2	3,2	128,7	234,5	53,4	2,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником										
52,06	Хлеб витаминизированный	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	2,6	2,6	0,5
	Итого за Завтрак	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
	Обед		19,1	16,6	72,7	522,7	15,0	231,2	246,1	58,0	2,7
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9	151,8	98,2	17,1	1,1
416,26	Котлеты из говядины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3	103,2	112,0	15,1	1,2
463,96/23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/30	8,4	6,5	38,1	214,4	1,4	61,5	135,8	35,6	1,7
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
	Итого за Обед		26,2	26,2	106,0	798,9	20,4	330,7	366,1	77,1	4,2
	Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4	561,9	612,2	135,1	6,9
	Итого за день		45,3	42,8	178,7	1321,6	35,4	561,9	612,2	135,1	6,9

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	6,4	7,1	37,8	253,5	1,3	112,3	116,4	29,1	1,9
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,7	11,6	21,5	218,9	0,6	144,8	144	17,4	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
	Итого за Завтрак		19,2	19,8	79,9	567,4	13,9	262,7	267,2	52,2	2,8
<b>Обед</b>											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2	241,6	201,2	41,0	1,6
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	4,9	5,1	37,1	147,2	4,1	21,6	64,7	14,3	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7	4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
	Итого за Обед		26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
	Итого за Завтрак и обед 1-4 классы		46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9	644,2	647,4	132,8	7,0
	Итого за день		46,0	45,4	184,5	1284,1	34,9	644,2	647,4	132,8	7,0

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
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6,0	7,1	30,2	229,7	0,5	83,5	78,7	23,0	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	8,8	21,4	201,6		48,9	183,5	31,7	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,8	99,5	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	