

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
И.о. директора МАОУ СОШ №84
Марьина Н.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026
Обед (дотация): 2-4 классы 224-27 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	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 2-4 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,14 /889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9	105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за Обед 2-4 классы			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за день			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1

День: вторник

Неделя: 1

Неделя. 1											
№ 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
Обед 2-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1
710/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за день			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8

День: среда

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
Обед 2-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за Обед 2-4 классы			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за день			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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 2-4 классы											
Обед											

13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	29,0	1,2
355,01	Минтай запеченный с сыром и яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	
805,02	Пюре картофельное/Огурец	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
/888	"Пряный молодец"										
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Обед 2-4 классы			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за день			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9

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 2-4 классы											
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
246,04 /889	Бигус с куриным филе/Огурец свежий "Пикантный"	200/30	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за день			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8

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 2-4 классы											
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1
288,06 /886	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	200/5/15	15,6	12,1	48,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	226,0					
856,01	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за день			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 2-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3		90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Обед 2-4 классы			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за день			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7

День: среда

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 2-4 классы											
Обед											

64	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
110/890	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
834,01	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
875,03	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
876,02	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Обед 2-4 классы			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за день			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2

День: четверг

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 2-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6		157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3		104,4	160,7	23,1	1,5
815,01	Рис отварной/Огурец свежий	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4		97,4	91,7	30,0	0,8
/889	"Пикантный"											
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Обед 2-4 классы			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за день			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6		364,2	380,6	83,8	3,8

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 2-4 классы												
Обед												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4		121,3	75,2	23,9	1,5
252,05	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1		203,4	256,1	56,0	2,6
/888	филе/Огурец "Пряный молодец"											
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0						
844,01	Напиток из груш	200	0,2		25,6	104,1	2,4		8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Обед 2-4 классы			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за день			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого всего средняя			25,9	26,9	112,2	791,1	20,7		360,3	363,2	81,8	3,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165186

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027