



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
439,08	Птица отварная	105	20,8	19,3	0,2	257,6		0,2			26,5	238,6	29,5	2,1
466,07	Рис припущенный	160	4	5	43,3	223,1					22,4	55,4	13,5	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			26,5	25	81,9	638,1		3,5			95,1	433,1	73,6	6
Обед														
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,5	70	27,7	1,4
638,02	Мясо, тушеное с черносливом	100	16,4	12,8	10	219,5		2,5			29,4	184,1	34,2	4,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			31,9	28,6	116,9	828,6		40,6			208,9	636,4	168,1	14,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			58,4	53,5	198,9	1466,7		44,1			304	1069,5	241,7	20,4
Итого за день			58,4	53,5	198,9	1466,7		44,1			304	1069,5	241,7	20,4

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			18,1	22,4	58,2	495,3		23,2			192	405,9	113,3	9,4
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	89	28,1	1,5
20,1	Голубцы Ленивые	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			22	30,5	114,2	795,9		68,9			213,5	512,5	133,2	8,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,1	52,9	172,4	1291,2		92			405,5	918,3	246,5	18,1
Итого за день			40,1	52,9	172,4	1291,2		92			405,5	918,3	246,5	18,1

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,7	15	80,2	546,6		16,4			138,4	450,7	160,5	8,9
Обед														

110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,3	74,1	38,7	1,7
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4		2,8			59,1	22,9	45,1	2,7
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			27,5	19,6	114,4	716,8		29,8			210,6	349,4	141,5	9,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			47,2	34,6	194,5	1263,4		46,2			348,9	800,2	302	18,1
Итого за день			47,2	34,6	194,5	1263,4		46,2			348,9	800,2	302	18,1

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
516,11	Макаронные изделия отварные	170	6	5,4	43,5	236,2					20	51,4	11,1	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			19,3	35,5	85,6	718,3		6,4			83,4	323,1	61,5	5,1
Обед														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
358,28	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	121		88,3			97,6	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			27,1	21,9	103,1	731,5		105,4			255,6	515	183,1	9,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,3	57,4	188,6	1449,8		111,8			339	838,1	244,6	14,7
Итого за день			46,3	57,4	188,6	1449,8		111,8			339	838,1	244,6	14,7

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
449,03	Плов из курицы	250	16	16,1	43,9	373,6		5,1			49	186	35	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			18,4	16,7	99,3	600		27,8			119,2	341,7	79,2	8,6
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,2	1,6
416,29	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			23,9	38,3	117,1	883,1		40			163,7	493,3	134,7	8,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	55,1	216,3	1483,1		67,8			282,9	835	213,9	16,9
Итого за день			42,3	55,1	216,3	1483,1		67,8			282,9	835	213,9	16,9

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			8,3	12,3	101,1	526,5		23,7			211,4	289,8	69,4	7,2
Обед														
134,07	Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,2	8,6	15,2	151,3		19,9			43,2	87,3	17,4	1,2

506,04	Суфле из филе куриного с рисом	90	11,9	8,6	5,2	173,4	0,1			17,4	149,6	61,2	1,4
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2				53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5				6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			23,4	23,8	101,5	721,1	42,7			174,7	534,3	158,1	7,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			31,6	36,1	202,5	1247,6	66,4			386,1	824,1	227,6	14,9
Итого за день			31,6	36,1	202,5	1247,6	66,4			386,1	824,1	227,6	14,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
418,05	Зразы рубленые	90	11,1	22,5	16,7	313,5		7,3			62,5	148,6	28,7	1,9
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			21,9	33,5	91,2	736,4		18,7			135,5	414,7	71,1	5,6
Обед														
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
26,2	Бигус с мясом	250	19,1	44,7	20,8	558,1		110,4			129,2	243,3	61,6	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			30,8	52,9	98,9	975,2		127,3			246,2	549,5	148,3	10,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			52,7	86,3	190,2	1711,6		146			381,7	964,2	219,3	16,1
Итого за день			52,7	86,3	190,2	1711,6		146			381,7	964,2	219,3	16,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом	150/100	22,6	22	30	406,1		1,1			273,6	325,3	42,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			25,1	22,9	73,3	587,5		4,3			337,6	522,9	85,2	5
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,7		11,9			37,9	89	28,1	1,5
439,01	Птица отварная 90гр	90	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			31,1	36,3	96,3	817,1		40,2			176,6	594,6	137,1	8,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			56,2	59,2	169,6	1404,6		44,5			514,2	1117,5	222,4	13,9
Итого за день			56,2	59,2	169,6	1404,6		44,5			514,2	1117,5	222,4	13,9

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
5,04	Тефтели рыбные с рисом и морковью	90	14,9	12,3	10,3	206,2		0,7			48,1	40,9	40,2	2,4
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			20,6	19,7	91,2	599,1		11,6			125,6	236,9	86,3	6,5
Обед														

110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,3	74,1	38,7	1,7
408,96	Печень тушенная в красном соусе	100	12,7	7,2	2,2	124,3		23,4			7,7	243,3	14	6,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			25,9	21,8	110	718		50,4			155,7	563,2	107,6	12,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,5	41,5	201,2	1317,1		62			281,3	800,1	193,9	19,3
Итого за день			46,5	41,5	201,2	1317,1		62			281,3	800,1	193,9	19,3

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
Итого за Завтрак			21,4	16,4	85	587,1		12,2			123,8	461,5	162,9	9,3
Обед														
139,04	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,5	4,1	24,2	145,6		12,9			32,1	80,9	28,7	1,4
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			31	16,3	111,7	689,5		40,4			179,2	383,7	158,3	9,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			52,4	32,7	196,7	1276,6		52,5			303	845,2	321,1	19
Итого за день			52,4	32,7	196,7	1276,6		52,5			303	845,2	321,1	19
Итого всего средняя			47,4	50,9	193,1	1391,2		73,3			354,7	901,2	243,3	17,2