



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей**

День: понедельник

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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
120,05	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
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
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,1</b>	<b>40,1</b>	<b>89,2</b>	<b>821,1</b>	<b>34,3</b>	<b>116,6</b>	<b>359,1</b>	<b>71,7</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>32,1</b>	<b>40,1</b>	<b>89,2</b>	<b>821,1</b>	<b>34,3</b>	<b>116,6</b>	<b>359,1</b>	<b>71,7</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,1</b>	<b>40,1</b>	<b>89,2</b>	<b>821,1</b>	<b>34,3</b>	<b>116,6</b>	<b>359,1</b>	<b>71,7</b>	<b>5,1</b>

День: вторник

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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
15,02	Котлета Маленький секрет с сыром	90	19	22,5	12,7	359,1	0,7	24,6	273	64,6	1,6
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
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,2</b>	<b>37,6</b>	<b>111,4</b>	<b>920</b>	<b>15,7</b>	<b>121,1</b>	<b>557,7</b>	<b>158,5</b>	<b>8,7</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>33,2</b>	<b>37,6</b>	<b>111,4</b>	<b>920</b>	<b>15,7</b>	<b>121,1</b>	<b>557,7</b>	<b>158,5</b>	<b>8,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,2</b>	<b>37,6</b>	<b>111,4</b>	<b>920</b>	<b>15,7</b>	<b>121,1</b>	<b>557,7</b>	<b>158,5</b>	<b>8,7</b>

День: среда

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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,9</b>	<b>43</b>	<b>109,1</b>	<b>891,6</b>	<b>45</b>	<b>134,3</b>	<b>296,4</b>	<b>84,9</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>23,9</b>	<b>43</b>	<b>109,1</b>	<b>891,6</b>	<b>45</b>	<b>134,3</b>	<b>296,4</b>	<b>84,9</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,9</b>	<b>43</b>	<b>109,1</b>	<b>891,6</b>	<b>45</b>	<b>134,3</b>	<b>296,4</b>	<b>84,9</b>	<b>4,9</b>

День: четверг

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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5



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
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,4	20,5	147,7	840,7	12,7	127,6	377,2	127,7	9,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			23,4	20,5	147,7	840,7	12,7	127,6	377,2	127,7	9,6
<b>Итого за день</b>			23,4	20,5	147,7	840,7	12,7	127,6	377,2	127,7	9,6

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>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			22	19,2	116,4	729,6	32	97,2	298	125	6,7
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			22	19,2	116,4	729,6	32	97,2	298	125	6,7
<b>Итого за день</b>			22	19,2	116,4	729,6	32	97,2	298	125	6,7

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>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			23,4	38,9	87,9	770,7	33,8	97,5	329,8	99,7	6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			23,4	38,9	87,9	770,7	33,8	97,5	329,8	99,7	6
<b>Итого за день</b>			23,4	38,9	87,9	770,7	33,8	97,5	329,8	99,7	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>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			21,2	25,5	96,1	697,1	36,3	129,3	275,5	102,7	4,1
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			21,2	25,5	96,1	697,1	36,3	129,3	275,5	102,7	4,1
<b>Итого за день</b>			21,2	25,5	96,1	697,1	36,3	129,3	275,5	102,7	4,1

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
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
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
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	

Итого за Обед	16,2	20,7	119,4	712,8	103,8	166,6	244,9	88,3	5,7
Итого за Обед 1-4 классы	16,2	20,7	119,4	712,8	103,8	166,6	244,9	88,3	5,7
Итого за день	16,2	20,7	119,4	712,8	103,8	166,6	244,9	88,3	5,7

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>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
134,46	Суп Крестьянский со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,6	12	138	20,3	48,7	68,8	25,9	1,5
5,3	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,4</b>	<b>29,1</b>	<b>89,6</b>	<b>682,9</b>	<b>55,9</b>	<b>190,9</b>	<b>227,7</b>	<b>100,4</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>22,4</b>	<b>29,1</b>	<b>89,6</b>	<b>682,9</b>	<b>55,9</b>	<b>190,9</b>	<b>227,7</b>	<b>100,4</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,4</b>	<b>29,1</b>	<b>89,6</b>	<b>682,9</b>	<b>55,9</b>	<b>190,9</b>	<b>227,7</b>	<b>100,4</b>	<b>5,6</b>

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 1-4 классы</b>											
<b>Обед</b>											
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8	47,4	73,7	26,9	1,3
30,23	Ризотто с мясом	200	14,8	10,1	31,4	303,9	25,1	48,2	191,8	82,6	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	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	19		1,5	4,5	1	
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,8</b>	<b>18,4</b>	<b>83</b>	<b>593,4</b>	<b>48,2</b>	<b>104,2</b>	<b>280,8</b>	<b>114,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			<b>20,8</b>	<b>18,4</b>	<b>83</b>	<b>593,4</b>	<b>48,2</b>	<b>104,2</b>	<b>280,8</b>	<b>114,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,8</b>	<b>18,4</b>	<b>83</b>	<b>593,4</b>	<b>48,2</b>	<b>104,2</b>	<b>280,8</b>	<b>114,5</b>	<b>3,9</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>23,9</b>	<b>29,3</b>	<b>105</b>	<b>766</b>	<b>41,8</b>	<b>128,5</b>	<b>324,7</b>	<b>107,3</b>	<b>6</b>

