



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор MAOU СОШ №131

Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 5-11 классы 176-94 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
309,02	Голень запеченная	110	13,1	11,1	26,3	214,0		120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	Рис со смесью овощей	180	3,9	5,1	18,2	162,3	3,6	112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за день			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
252,07	Жаркое "Куриочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2	267,1	250,1	56,4	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за день			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
438,1	Гуляш из свинины	110	13,3	14,6	3,5	268,3	3,2	114,4	157,7	25,7	1,8
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за день			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	110	12,7	15,0	45,8	252,2	0,2	155,0	148,7	41,5	1,4
711/889	Булгур отварной/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	8,3	6,2	26,0	209,5	2,9	81,2	133,6	20,6	2,1
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

Итого за Завтрак 5-11 классы	22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за день	22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

День: пятница

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
209/905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	260/40	20,4	21,7	52,8	527,8	15,2	269,0	258,6	57,4	3,2
833,15	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за день			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711	Булгур отварной	180	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за день			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
461,14 /889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8	244,3	282,8	56,3	3,2
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за день			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7

День: среда

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
279	Куриное филе тушеное в белом соусе	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1	124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1	157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за день			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6

День: четверг

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4

790,05 /905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3	128,6	121,9	31,2	2,2
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за день			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3		103,8	56,4	10,2	1,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за день			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого всего средняя			21,8	21,3	88,8	634,6	16,0	261,7	283,0	64,0	3,8

Степанова А.Г.

Осадчая Г.А.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник

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 5-11 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
792,15 /889	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1	110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0	16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за день			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5

День: вторник

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 5-11 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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9	126,1	171,6	16,4	1,8
711	Булгур отварной	180	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за день			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 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
228,07 /886	Плов из индейки с куркумой/Кукуруза "Сладость"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за день			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7

День: четверг

Неделя: 1

№	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 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
347	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	100	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,11	Пюре картофельное	180	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2	142,0	129,8	38,6	2,7
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за день			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4

День: пятница

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 5-11 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
480,00	Шницель из свинины	100	8,4	9,2	26,5	246,9	2,1	134,0	138,5	44,4	3,1
808,03	Рагу с цветной капустой и брокколи	180	4,3	7,0	14,2	68,3	9,3	46,9	64,7	12,9	0,7
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за день			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1	224,1	293,2	54,5	3,6
877,04	Груша свежая	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за день			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5

День: вторник

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877	Груша свежая	145	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5	29,3	24,2	18,2	2,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за день			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2

День: среда

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
447,04	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
711	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	180/25	8,4	7,7	17,3	142,3		53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	Слойка с повидлом	60	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Обед 5-11 классы			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за день			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1

День: четверг

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
815,07	Рис отварной	180	3,5	4,2	17,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за день			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7

День: пятница

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
252,07	Жаркое "Куручка Ряба" из куриного филе	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за день			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого всего средняя			30,3	30,1	132,1	916,9	23,9	391,5	397,3	99,0	5,7

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.П.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №131
Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник
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 5-11 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
792,15 /889	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1	110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0	16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за день			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5

День: вторник
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 5-11 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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9	126,1	171,6	16,4	1,8
711	Булгур отварной	180	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за день			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 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
228,07 /886	Плов из индейки с куркумой/Кукуруза "Сладость"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за день			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7

День: четверг
Неделя: 1

№	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 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
347	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	100	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,11	Пюре картофельное	180	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2	142,0	129,8	38,6	2,7
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за день			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4

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 5-11 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
480,00	Шницель из свинины	100	8,4	9,2	26,5	246,9	2,1		134,0	138,5	44,4	3,1
808,03	Рагу с цветной капустой и брокколи	180	4,3	7,0	14,2	68,3	9,3		46,9	64,7	12,9	0,7
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2		16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0		368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0		368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за день			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0		368,7	368,6	104,7	6,2

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 5-11 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
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1		224,1	293,2	54,5	3,6
877,04	Груша свежая	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7		42,3	21,3	13,8	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4		421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4		421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за день			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4		421,3	415,7	103,4	5,5

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 5-11 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
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7			108,2	103,1	23,3	1,6
877	Груша свежая	145	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5		29,3	24,2	18,2	2,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3		414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3		414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за день			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3		414,8	418,4	98,3	6,2

День: среда

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
447,04	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
711	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	180/25	8,4	7,7	17,3	142,3		53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	Слойка с повидлом	60	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Обед 5-11 классы			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за день			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1

День: четверг

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
815,07	Рис отварной	180	3,5	4,2	17,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за день			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7

День: пятница

Неделя: 2

№ 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 5-11 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
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за день			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого всего средняя			30,3	30,1	132,1	916,9	23,9	391,5	397,3	99,0	5,7



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник

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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3		121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3		22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7

День: вторник

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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
252,05	Жаркое "Куричка Ряба" из куриного	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2		247,3	231,6	52,2	2,7
/905	филе/Помидор свежий "Пикантный"											
833,13	Чай ягодный с черноплодной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за день			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
530,04	Запеканка из творога со сгущенным	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1		257,0	243,9	50,0	2,3
	молоком											
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,6	78,5	601,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,6	78,5	601,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за день			18,0	19,6	78,5	601,5	13,9		262,9	256,5	54,0	2,4

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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
438,1	Гуляш из свинины	110	9,0	8,6	33,5	318,3	1,8		104,4	137,7	20,7	1,2
710,01	Булгур отварной/Огурец "Пряный	160/35	8,9	6,8	27,6	155,4	1,1		155,2	117,9	35,9	1,5
/888	молодец"											
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1		3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	16,5	81,7	568,7	15,0		265,2	262,4	62,3	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	16,5	81,7	568,7	15,0		265,2	262,4	62,3	3,0
Итого за день			19,0	16,5	81,7	568,7	15,0		265,2	262,4	62,3	3,0

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
209,02 /905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,3	17,1	43,2	439,8	12,7	204,2	215,5	47,8	2,5
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	19,2	71,7	580,0	12,9	265,8	266,1	56,3	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,2	71,7	580,0	12,9	265,8	266,1	56,3	2,6
Итого за день			19,2	19,2	71,7	580,0	12,9	265,8	266,1	56,3	2,6

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом	180/10	11,2	10,6	44,0	213,8	1,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	13,2	44,3	21,3	13,8	0,2
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			17,0	19,0	101,8	542,1	14,5	233,2	226,6	53,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,0	19,0	101,8	542,1	14,5	233,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			17,0	19,0	101,8	542,1	14,5	233,2	226,6	53,2	2,5

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
461,10	Плов из свинины с куркумой	200	13,1	12,3	37,2	260,6	3,2	116,4	158,9	19,1	1,2
	Печенье	50	3,3	5,1	22,1	152,3	8,8	108,1	98,4	30,2	1,2
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,9	17,9	82,3	510,8	12,0	228,0	266,3	51,3	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	17,9	82,3	510,8	12,0	228,0	266,3	51,3	2,5
Итого за день			17,9	17,9	82,3	510,8	12,0	228,0	266,3	51,3	2,5

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
537,09	Омлет натуральный	180	12,8	14,7	33,6	302,8	0,7	132,1	129,9	25,5	1,5
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	18,3	77,1	569,4	13,8	274,7	238,9	51,9	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,3	77,1	569,4	13,8	274,7	238,9	51,9	3,0
Итого за день			19,1	18,3	77,1	569,4	13,8	274,7	238,9	51,9	3,0

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	5,8	26,1	221,6		108,9	83,5	17,1	1,3
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,3	18,0	81,9	548,1	12,1	241,7	262,4	60,1	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	18,0	81,9	548,1	12,1	241,7	262,4	60,1	3,0
Итого за день			19,3	18,0	81,9	548,1	12,1	241,7	262,4	60,1	3,0

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,4	14,1	3,1	229,7	3,2	144,7	207,5	37,9	1,0
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		96,5	47,0	8,5	1,1
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	12,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,3	69,3	577,1	15,3	253,7	266,1	51,0	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,3	69,3	577,1	15,3	253,7	266,1	51,0	2,6
Итого за день			19,0	19,3	69,3	577,1	15,3	253,7	266,1	51,0	2,6
Итого всего средняя			18,2	18,7	80,9	558,2	13,9	255,3	256,1	55,4	2,7

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №131

Осадчая Г.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

День: понедельник

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3		121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3		22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
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	Макаронные "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 Завтрак и обед 1-4 классы			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8		654,1	627,4	133,5	6,8
Итого за день			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8		654,1	627,4	133,5	6,8

День: вторник

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
252,05 /905	Жаркое "Курица Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2		247,3	231,6	52,2	2,7
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
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
790,02 /881	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	160/25	9,0	5,2	26,1	160,2	2,5		105,2	121,2	41,6	1,6
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			26,5	27,3	117,0	811,5	20,9		338,6	370,2	87,2	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	46,6	199,9	1321,5	35,4		593,6	619,1	143,5	6,8
Итого за день			44,5	46,6	199,9	1321,5	35,4		593,6	619,1	143,5	6,8

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1		257,0	243,9	50,0	2,3
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210,0						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	

Итого за Завтрак			18,0	19,6	78,5	601,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
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
290,22	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	12,6				
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			26,6	27,1	116,2	796,7	18,0	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,6	46,7	194,7	1398,2	31,9	619,4	623,1	131,4	6,1
Итого за день			44,6	46,7	194,7	1398,2	31,9	619,4	623,1	131,4	6,1

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
438,1	Гуляш из свинины	110	9,0	8,6	33,5	318,3	1,8	104,4	137,7	20,7	1,2
710,01	Булгур отварной/Огурец "Пряный /888 молодец"	160/35	8,9	6,8	27,6	155,4	1,1	155,2	117,9	35,9	1,5
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	16,5	81,7	568,7	15,0	265,2	262,4	62,3	3,0
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
355,01	Горбуша, запеченная с яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	152,3	8,8	108,1	98,4	30,2	1,2
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			25,8	25,3	111,3	709,5	21,0	335,1	354,4	86,9	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,8	41,8	193,0	1278,2	36,0	600,3	616,8	149,2	6,9
Итого за день			44,8	41,8	193,0	1278,2	36,0	600,3	616,8	149,2	6,9

День: пятница

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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
209,02	Wok с индейкой/Помидор свежий /905 "Пикантный"	200/50	16,3	17,1	43,2	439,8	12,7	204,2	215,5	47,8	2,5
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	19,2	71,7	580,0	12,9	265,8	266,1	56,3	2,6
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	Шницель из свинины	100	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
808,01	Рагу с цветной капустой и брокколи	150	3,0	8,3	19,0	163,0		35,4	83,9	35,6	1,4
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 Завтрак и обед 1-4 классы			45,7	46,1	182,8	1396,1	32,0	642,4	622,4	139,6	6,4
Итого за день			45,7	46,1	182,8	1396,1	32,0	642,4	622,4	139,6	6,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом	180/10	11,2	10,6	44,0	213,8	1,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	13,2	44,3	21,3	13,8	0,2
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			17,0	19,0	101,8	542,1	14,5	233,2	226,6	53,2	2,5
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	38,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	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 Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	46,0	212,1	1358,0	33,1	606,5	566,8	131,5	6,3
Итого за день			42,7	46,0	212,1	1358,0	33,1	606,5	566,8	131,5	6,3

День: вторник
Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
461,10	Плов из свинины с куркумой	200	13,1	12,3	37,2	260,6	3,2	116,4	158,9	19,1	1,2
	Печенье	50	3,3	5,1	22,1	152,3	8,8	108,1	98,4	30,2	1,2
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,9	17,9	82,3	510,8	12,0	228,0	266,3	51,3	2,5
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
265,01	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	110	10,5	9,6	28,9	317,1	0,9	154,4	164,1	14,1	1,2
790,02 /881	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	160/25	9,0	5,2	26,1	160,2	2,5	105,2	121,2	41,6	1,6
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			26,3	25,4	108,9	791,0	21,0	376,6	375,9	86,2	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,2	43,3	191,2	1301,8	33,0	604,6	642,2	137,5	6,5
Итого за день			44,2	43,3	191,2	1301,8	33,0	604,6	642,2	137,5	6,5

День: среда
Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
537,09	Омлет натуральный	180	12,8	14,7	33,6	302,8	0,7	132,1	129,9	25,5	1,5
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	18,3	77,1	569,4	13,8	274,7	238,9	51,9	3,0
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
447,05	Кнеля из свинины с соусом	100/20	8,2	9,1	27,5	313,4	1,0	97,3	169,4	23,2	1,1
710,03 /890	Булгур с овощами/Перец "Пикантный"	150/30	5,8	6,2	28,4	171,0	5,3	86,9	106,2	33,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
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			24,5	24,9	102,2	792,5	21,0	361,0	369,8	79,4	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,6	43,2	179,3	1361,9	34,8	635,7	608,7	131,3	6,9
Итого за день			43,6	43,2	179,3	1361,9	34,8	635,7	608,7	131,3	6,9

День: четверг
Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	5,8	26,1	221,6		108,9	83,5	17,1	1,3
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,3	18,0	81,9	548,1	12,1	241,7	262,4	60,1	3,0
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	13,1	33,1	282,4	12,3	94,4	160,7	23,1	1,5

815,01 /889	Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный"	150/25	3,9	5,7	21,6	180,0	2,4	87,4	71,7	30,0	0,8
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	27,1	117,3	813,8	20,3	344,2	360,6	83,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,9	45,1	199,2	1361,9	32,4	585,9	623,0	143,9	6,8
Итого за день			45,9	45,1	199,2	1361,9	32,4	585,9	623,0	143,9	6,8

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,4	14,1	3,1	229,7	3,2	144,7	207,5	37,9	1,0
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		96,5	47,0	8,5	1,1
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	12,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,3	69,3	577,1	14,3	253,7	266,1	51,0	2,6
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 /888	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец "Пряный молодец"	200/30	16,1	10,2	43,8	241,6	9,1	203,4	256,1	56,0	1,8
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
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			26,0	26,8	116,8	781,2	19,8	334,4	347,9	85,7	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,0	46,1	186,1	1358,3	34,1	588,1	614,0	136,7	6,6
Итого за день			45,0	46,1	186,1	1358,3	34,1	588,1	614,0	136,7	6,6
Итого всего средняя			44,0	45,1	192,7	1345,1	33,8	613,1	616,4	137,8	6,6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
309,02	Голень запеченная	110	13,1	11,1	26,3	214,0			120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	Рис со смесью овощей	180	3,9	5,1	18,2	162,3	3,6		112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0						
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1		9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7		244,6	293,2	60,2	3,6
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	Нагетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3			126,0	168,5	36,5	1,4
792,15/889	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1		110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0		16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1		405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1
Итого за день			52,6	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1

День: вторник

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
252,07/905	Жаркое "Куручка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2		267,1	250,1	56,4	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3						
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5		274,2	265,6	60,1	3,8
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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9		126,1	171,6	16,4	1,8
711	Булгур отварной	180	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9		150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4		395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9		669,6	670,1	156,5	9,2
Итого за день			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9		669,6	670,1	156,5	9,2

День: среда

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

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711	Булгур отварной	180	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
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
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1	224,1	293,2	54,5	3,6
877,04	Груша свежая	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7
Итого за день			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
461,14/ 889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8		244,3	282,8	56,3	3,2
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1		9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9		255,6	290,8	60,1	3,7
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
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7			108,2	103,1	23,3	1,6
877	Груша свежая	145	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5		29,3	24,2	18,2	2,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3		414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2		670,4	709,2	158,4	9,9
Итого за день			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2		670,4	709,2	158,4	9,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
279	Куриное филе тушеное в белом соусе	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1		124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1		157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3						
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9			0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2		284,7	264,7	67,8	3,6
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
447,04	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
711	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	180/25	8,4	7,7	17,3	142,3			53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	Слойка с повидлом	60	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7		42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0		368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2		653,0	665,1	170,8	9,7
Итого за день			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2		653,0	665,1	170,8	9,7

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790,05/ 905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3	128,6	121,9	31,2	2,2
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
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
815,07	Рис отварной	180	3,5	4,2	17,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,2	52,2	216,9	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6
Итого за день			53,2	52,2	216,9	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3		103,8	56,4	10,2	1,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
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
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого за день			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого всего средняя			52,1	51,4	221,0	1551,5	39,9	653,2	680,3	163,0	9,5



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
309,02	Голень запеченная	110	13,1	11,1	26,3	214,0			120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	Рис со смесью овощей	180	3,9	5,1	18,2	162,3	3,6		112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0						
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1		9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7		244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7		244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за день			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7		244,6	293,2	60,2	3,6

День: вторник

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
252,07	Жаркое "Куричка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2		267,1	250,1	56,4	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3						
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5		274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5		274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за день			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5		274,2	265,6	60,1	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
438,1	Гуляш из свинины	110	13,3	14,6	3,5	268,3	3,2		114,4	157,7	25,7	1,8
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7			108,2	103,1	23,3	1,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3		22,7	15,2	12,5	1,5
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3		250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3		250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за день			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3		250,6	286,8	65,1	5,0

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	110	12,7	15,0	45,8	252,2	0,2		155,0	148,7	41,5	1,4
711/889	Булгур отварной/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	8,3	6,2	26,0	209,5	2,9		81,2	133,6	20,6	2,1
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1		3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2		242,4	290,9	68,2	3,8

Итого за Завтрак 5-11 классы	22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за день	22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

День: пятница

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
209/905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	260/40	20,4	21,7	52,8	527,8	15,2	269,0	258,6	57,4	3,2
833,15	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за день			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711	Булгур отварной	180	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за день			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
461,14 /889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8	244,3	282,8	56,3	3,2
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за день			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7

День: среда

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
279	Куриное филе тушеное в белом соусе	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1	124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1	157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за день			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6

День: четверг

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4

790,05 /905	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3	128,6	121,9	31,2	2,2
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за день			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3		103,8	56,4	10,2	1,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за день			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого всего средняя			21,8	21,3	88,8	634,6	16,0	261,7	283,0	64,0	3,8

