



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9		
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2	162,7	303,7	19,9	1,3	
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,1	21,5	100,9	617,6	20,1	191	328,8	34,8	4,6	
<b>Обед</b>												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			23,3	19,4	173,2	934,5	25,4	110,7	258,4	93	6	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			34,4	40,9	274,1	1552,1	45,5	301,7	587,2	127,8	10,6	
<b>Итого за день</b>			34,4	40,9	274,1	1552,1	45,5	301,7	587,2	127,8	10,6	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Поджаренная 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,3	19	110,6	731,1	15,1	139,6	424,2	164,9	9,2	
<b>Обед</b>												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5	
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			28,7	41	122,4	949,8	52,7	137,5	408,9	133,4	7,9	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			54,9	60	233	1680,9	67,8	277,1	833,1	298,3	17,1	
<b>Итого за день</b>			54,9	60	233	1680,9	67,8	277,1	833,1	298,3	17,1	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4	
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	

899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,7	29,3	63,4	608,8		19,4	195,9	385,4	118,7	8,4
<b>Обед</b>												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,7	6,8	15	137,9		20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6		1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,2	27,1	138,2	879,4		32,9	212,6	264,3	101,5	6,5
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			53	56,4	201,7	1488,3		52,3	408,5	649,7	220,2	14,9
<b>Итого за день</b>			53	56,4	201,7	1488,3		52,3	408,5	649,7	220,2	14,9

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2	44,5	161,3	23,7	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94			9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			23,8	41,4	111,5	891,4		15	94,7	260,6	55,1	4,2
<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
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			31,6	26,5	136,4	917,7		23,9	145,4	508,4	195,8	10,8
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			55,3	67,9	247,9	1809,1		39	240,1	769	250,9	15
<b>Итого за день</b>			55,3	67,9	247,9	1809,1		39	240,1	769	250,9	15

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94			9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			30,7	35,3	97,7	812,1		14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
<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
422,05	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,9		2,3	45,4	154,6	23,7	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141			13,8	52,2	19,8	1,2
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			26,5	50,3	126,2	1039,4		60,3	201,5	410,7	129,9	6,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			57,2	85,6	223,9	1851,5		75,1	285,2	743,6	193,5	11,9
<b>Итого за день</b>			57,2	85,6	223,9	1851,5		75,1	285,2	743,6	193,5	11,9

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9		
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6	1,3	179,2	232,2	70,7	3,9	
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,4	22,4	95,8	607,3	20,1	207,5	257,2	85,7	7,2	
<b>Обед</b>												
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	1,3	
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			25,9	21,3	182,2	996,5	23,7	141,5	437,8	147,3	10,8	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			37,3	43,7	278,1	1603,8	43,8	349	695	233	18	
<b>Итого за день</b>			37,3	43,7	278,1	1603,8	43,8	349	695	233	18	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,5	16,7	107,5	674,5	21,6	84,1	262,8	109,8	4,7	
<b>Обед</b>												
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и мясом	250/10	3,4	8,1	12,4	134,1	18,3	43,3	66	24,1	1,2	
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			27,6	46,4	126,2	1007,8	32,4	112,7	320	82,1	5,6	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			48	63,1	233,7	1682,3	54	196,8	582,8	191,9	10,4	
<b>Итого за день</b>			48	63,1	233,7	1682,3	54	196,8	582,8	191,9	10,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
297,06	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	36	29,9	43,2	581,9	1,5	397,6	491,6	62,2	1,8	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			40,1	30,5	94,2	800,7	4,7	413,6	537,8	81	3,4	
<b>Обед</b>												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6	
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	

52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,2	49,2	136,5	1074,1	50,6	146,5	428,4	125,4	7
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			68,3	79,7	230,7	1874,7	55,3	560,1	966,3	206,3	10,4
<b>Итого за день</b>			68,3	79,7	230,7	1874,7	55,3	560,1	966,3	206,3	10,4

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
	Поджаренная 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2	
<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	
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			31,1	26,4	131,6	897,4	35,8	173,8	493,6	206,4	11	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,2	42,7	271,9	1651,8	51,1	247,4	671,5	260,8	15,2	
<b>Итого за день</b>			47,2	42,7	271,9	1651,8	51,1	247,4	671,5	260,8	15,2	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
359,13	Жаркое "Куричка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9	119,2	3,4	
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	12,1	84,6	538,2	40,4	90,3	291,3	137,5	5	
<b>Обед</b>												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4	
1,21	Азу из мяса	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			29,9	46,9	138,6	1067,4	26,4	130,4	365,6	102,6	7,5	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			48,2	59	223,3	1605,6	66,7	220,8	656,9	240,1	12,5	
<b>Итого за день</b>			48,2	59	223,3	1605,6	66,7	220,8	656,9	240,1	12,5	
<b>Итого всего средняя</b>			50,4	59,9	241,8	1680	55	308,7	715,5	222,3	13,6	