

Степанова А.Г.

Полякова М.Ю.

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

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

День: понедельник

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											

284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
	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
Итого за Завтрак			23,7	28	63,3	592,2	19,4	187,6	369,5	114,2	8,2
Обед											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	4,7	6,8	15	137,9	20,6	88,2	95,7	29,1	1,3
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	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
	Поджарнировка 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	
Итого за Обед			28,2	27,1	138,2	879,4	32,9	212,6	264,3	101,5	6,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52	55,1	201,5	1471,6	52,3	400,2	633,8	215,7	14,7
Итого за день			52	55,1	201,5	1471,6	52,3	400,2	633,8	215,7	14,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
416,27	Биточки из свинины	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
	Поджарнировка 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
Итого за Завтрак			23,8	41,4	111,5	891,4	15	94,7	260,6	55,1	4,2
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	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
	Поджарнировка 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	
Итого за Обед			31,6	26,5	136,4	917,7	23,9	145,4	508,4	195,8	10,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,3	67,9	247,9	1809,1	39	240,1	769	250,9	15
Итого за день			55,3	67,9	247,9	1809,1	39	240,1	769	250,9	15

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
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
	Поджарнировка 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
Итого за Завтрак			30,7	35,3	97,7	812,1	14,8	83,7	332,8	63,6	5,1
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
422,05	Тефтели из свинины	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
	Поджарнировка 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	
Итого за Обед			26,5	50,3	126,2	1039,4	60,3	201,5	410,7	129,9	6,9

Итого за Завтрак и обед 5-11 классы	57,2	85,6	223,9	1851,5	75,1	285,2	743,6	193,5	11,9
Итого за день	57,2	85,6	223,9	1851,5	75,1	285,2	743,6	193,5	11,9

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 5-11 классы											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша пшенная 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
Итого за Завтрак			11,4	22,4	95,8	607,3	20,1	207,5	257,2	85,7	7,2
Обед											
139,07	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	4,1	23,3	141,3	12,3	26	74	24,6	1,3
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе 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
	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	
Итого за Обед			25,9	21,3	182,2	996,5	23,7	141,5	437,8	147,3	10,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			37,3	43,7	278,1	1603,8	43,8	349	695	233	18
Итого за день			37,3	43,7	278,1	1603,8	43,8	349	695	233	18

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 5-11 классы											
Завтрак											
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8	55	217,9	90,2	3
	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
Итого за Завтрак			20,5	16,7	107,5	674,5	21,6	84,1	262,8	109,8	4,7
Обед											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10	3,4	8,1	12,4	134,1	18,3	43,3	66	24,1	1,2
401,96	Гуляш из свинины	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
	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	
Итого за Обед			27,6	46,4	126,2	1007,8	32,4	112,7	320	82,1	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48	63,1	233,7	1682,3	54	196,8	582,8	191,9	10,4
Итого за день			48	63,1	233,7	1682,3	54	196,8	582,8	191,9	10,4

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 5-11 классы											
Завтрак											
297,06	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	36,4	30,1	44,1	590,3	1,5	408,4	498,2	64,2	2
	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
Итого за Завтрак			40,4	30,6	95	809,1	4,7	424,4	544,5	82,9	3,7
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	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 свинины	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	
Итого за Обед			28,2	49,2	136,5	1074,1	50,6	146,5	428,4	125,4	7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			68,6	79,8	231,5	1883,1	55,3	570,9	972,9	208,3	10,7
Итого за день			68,6	79,8	231,5	1883,1	55,3	570,9	972,9	208,3	10,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе 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
	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
Итого за Завтрак			16,1	16,3	140,3	754,4	15,3	73,6	177,9	54,4	4,2
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	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
	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	
Итого за Обед			31,1	26,4	131,6	897,4	35,8	173,8	493,6	206,4	11
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,2	42,7	271,9	1651,8	51,1	247,4	671,5	260,8	15,2
Итого за день			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) 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 5-11 классы											
Завтрак											
359,13	Жаркое "Куручка Ряба" из филе куриного	250	14,8	9,6	36,7	316,7	29,4	66,4	248,9	119,2	3,4
	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	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			18,3	12,1	84,6	538,2	40,4	90,3	291,3	137,5	5
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
1,21	Азу из свинины	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
	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	
Итого за Обед			29,9	46,9	138,6	1067,4	26,4	130,4	365,6	102,6	7,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,2	59	223,3	1605,6	66,7	220,8	656,9	240,1	12,5
Итого за день			48,2	59	223,3	1605,6	66,7	220,8	656,9	240,1	12,5
Итого всего средняя			50,3	59,8	241,9	1679,2	55	308,9	714,6	222	13,6