



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

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) 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											
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	9,1	7,6	19,9	180,2	0,1	84,7	97,4	18,1	0,8
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	8,9	11,2	42,7	301,1	1,6	110,3	97,3	32,7	1,4
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,3
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	8,2	88,4	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			22,3	23,0	95,5	670,9	15,5	299,4	295,7	73,8	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,3	23,0	95,5	670,9	15,5	299,4	295,7	73,8	3,7
Итого за день			22,3	23,0	95,5	670,9	15,5	299,4	295,7	73,8	3,7

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											
64,02	Колбаски Витаминные из филе куриного	100	9,4	9,8	16,9	171,0	0,6	139,1	125,1	20,5	1,1
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,2	8,1	41,7	285,9		121,2	133,5	39,2	2,6
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	11,5	2,9	3,6	2,0	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,9	18,4	80,8	552,0	12,1	265,6	269,4	63,3	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,9	18,4	80,8	552,0	12,1	265,6	269,4	63,3	3,8
Итого за день			19,9	18,4	80,8	552,0	12,1	265,6	269,4	63,3	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											
43,22	Салат из капусты с морковью	120	1,9	6,1	23,4	109,0	13,9	54,0	37,4	20,2	1,1
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,6	11,3	14,7	356,4	0,8	127,5	153,4	25,4	2,3
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	2,9	3,2	34,7	140,4	1,4	111,3	90,9	14,4	0,2
899,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,6	21,0	79,2	636,2	16,1	295,2	288,9	61,6	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,6	21,0	79,2	636,2	16,1	295,2	288,9	61,6	3,6
Итого за день			20,6	21,0	79,2	636,2	16,1	295,2	288,9	61,6	3,6

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											
416,27	Биточки из говядины	100	11,9	12,3	16,6	237,4	0,3	140,2	162,0	31,5	1,4
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	7,2	6,8	45,1	184,6	2,8	147,6	68,2	24,9	1,2
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,2	9,5	2,6	2,6	0,5
899,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	

Неделя: 1

Неделя: 2

Неделя: 2

Неделя: 2

Неделя: 2

Завтрак

416,77	Биточки из свинины и говядины	100	11,9	13,7	16,7	317,1	0,3	93,6	164,6	38,1	1,5
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	7,2	6,8	45,1	146,5	2,8	150,2	68,2	18,8	1,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,2	9,5	2,6	2,6	0,5
899,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,8	21,1	90,4	596,5	14,3	255,7	242,6	61,1	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,8	21,1	90,4	596,5	14,3	255,7	242,6	61,1	3,4
Итого за день			20,8	21,1	90,4	596,5	14,3	255,7	242,6	61,1	3,4

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												
359,13 /3,36	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец "Пряный молодец"	250/50	20,8	21,6	53,3	438,7	12,6		289,5	285,6	60,2	3,7
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6,0	4,5	3,9	0,1
899,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,4	22,1	77,9	544,4	14,9		298,5	299,1	66,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	22,1	77,9	544,4	14,9		298,5	299,1	66,1	3,8
Итого за день			22,4	22,1	77,9	544,4	14,9		298,5	299,1	66,1	3,8
Итого всего средняя			20,7	20,9	83,3	596,5	14,6		285,7	281,5	65,3	3,6

