

Степанова А.Г.

Полякова М.Ю.

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Обед + полдник (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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	12,1	115,8	115,3	28,4	1,0
358,37	Котлеты рубленые из индейки	100	8,0	10,1	35,4	269,7	0,5	113,5	108,7	23,0	1,5
516,04 /3,36	Макаронные изделия отварные/Огурец "Пряный молодец"	180/30	12,1	13,1	32,5	270,0	2,6	137,2	106,2	25,4	1,4
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,7	27,9	126,8	840,9	21,2	388,0	360,2	91,2	4,2
Полдник											
815,00	Плюшка с маком	100	8,9	9,2	18,4	203,6	0,1	74,6	78,4	16,8	0,5
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
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 Полдник			13,2	13,4	51,3	393,2	13,9	179,0	179,4	39,8	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,9	41,3	178,1	1234,1	35,1	567,0	539,6	131,0	6,1
Итого за день			40,9	41,3	178,1	1234,1	35,1	567,0	539,6	131,0	6,1

День: вторник

Неделя: 1

педеля. 1											
№ ре- ц.	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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2	168,2	106,2	29,0	1,8
20,19/ 954	Жаркое по-домашнему из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	17,6	22,3	43,5	538,6	12,1	205,0	293,2	63,1	3,6
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,7	30,6	115,2	894,6	22,4	379,9	417,4	96,1	5,5
Полдник											
817,01	Булочка с сыром	100	12,4	13,2	23,6	218,8	0,3	124,3	122,4	21,6	1,0
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			13,2	13,7	55,4	392,3	9,0	168,8	170,8	41,7	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,9	44,3	170,6	1286,9	31,4	548,7	588,2	137,8	7,4
Итого за день			41,9	44,3	170,6	1286,9	31,4	548,7	588,2	137,8	7,4

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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	123,6	77,2	25,2	1,6
324,26	Котлеты рыбные из кеты	100	15,3	13,3	26,6	244,3	1,1	132,2	171,6	27,0	1,4
36,02/ 3,36	Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец"	180/30	5,3	6,9	45,8	312,6	1,4	105,6	103,1	34,6	1,3
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,7	28,2	118,8	835,2	21,0	367,4	369,9	90,8	4,3
Полдник											

873	Шарлотка с яблоками	100	9,7	13,2	18,9	245,2	3,1	155,3	139,6	22,3	0,7
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			10,1	13,6	51,7	384,2	8,7	171,3	150,6	31,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,8	41,8	170,5	1219,4	29,7	538,7	520,5	122,1	6,2
Итого за день			37,8	41,8	170,5	1219,4	29,7	538,7	520,5	122,1	6,2

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	184,2	12,1	86,6	90,7	19,2	1,1
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,2	9,7	23,6	158,3	1,2	63,3	132,0	31,8	1,1
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,5	42,9	298,4	6,1	208,6	146,4	15,7	2,6
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,1	27,8	130,0	843,1	20,3	397,1	416,3	91,7	5,5
Полдник											
856,01	Турбинка песочная	100	9,2	11,4	19,5	242,3	0,1	131,9	124,3	19,3	1,6
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	6,2	35,0	17,0	11,0	0,1
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
Итого за Полдник			10,3	11,7	53,1	386,1	6,4	167,6	141,3	30,3	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,4	39,5	183,1	1229,2	26,7	564,7	557,6	122,0	7,3
Итого за день			39,4	39,5	183,1	1229,2	26,7	564,7	557,6	122,0	7,3

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	6,4	131,3	75,2	26,9	1,4
422,05	Тефтели из свинины и индейки	100	12,2	12,7	35,3	303,0	2,4	114,1	155,4	23,0	1,4
472,96 /22,2	Пюре картофельное/Горошек "Ароматный"	180/30	7,8	7,1	30,9	206,8	12,9	165,3	137,8	43,7	2,6
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	29,2	121,3	874,5	21,8	417,4	386,4	97,6	5,5
Полдник											
2,21	Пицца с филе куриным	100	11,7	11,1	27,1	243,6	0,4	144,0	155,2	26,4	0,5
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			12,3	11,6	56,3	398,3	11,7	164,9	172,2	38,7	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,6	40,8	177,6	1272,8	33,5	582,3	558,6	136,3	7,4
Итого за день			39,6	40,8	177,6	1272,8	33,5	582,3	558,6	136,3	7,4

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
139,07	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	17,8	143,7	6,7	125,9	81,4	26,5	0,7
505,04	Кнели из филе куриного	100	8,0	10,1	27,4	269,7	0,5	173,5	108,7	23,0	1,5
463,96 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	10,9	11,7	31,6	292,5	3,2	43,8	201,1	34,9	2,1
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,1	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	27,7	117,4	898,6	20,5	361,7	412,6	91,8	5,0
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	8,9	9,2	18,4	203,6	0,1	81,1	84,3	16,8	1,0
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7

67	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			9,7	9,7	50,2	377,1	8,8	125,6	132,7	36,9	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,0	37,4	167,6	1275,7	29,3	487,3	545,3	128,7	6,9
Итого за день			37,0	37,4	167,6	1275,7	29,3	487,3	545,3	128,7	6,9

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	123,6	77,2	25,2	1,6
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	10,4	13,5	326,5	3,2	113,4	133,4	32,2	1,2
516,04	Макаронные изделия	180/30	8,6	9,2	47,8	272,1	9,2	150,6	135,7	28,6	1,5
145,15	отварные/Подгарнировка из квашеной капусты										
659	Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	27,7	115,0	906,7	32,4	394,3	364,3	90,0	4,4
Полдник											
2,21	Пицца с филе куриным	100	11,7	11,1	27,1	243,6	0,4	144,0	155,2	26,4	0,5
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
686	Напиток лимонный	200	0,2		19,5	103,2	4,8	9,5	4,8	2,6	0,2
Итого за Полдник			12,3	11,5	56,4	393,8	10,8	169,5	171,0	38,0	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,5	39,2	171,4	1300,5	43,2	563,8	535,3	128,0	6,3
Итого за день			39,5	39,2	171,4	1300,5	43,2	563,8	535,3	128,0	6,3

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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	184,2	12,1	86,6	90,7	19,2	1,1
416,26	Котлеты из свинины	100	13,5	12,3	19,6	307,4	0,3	173,2	162,0	23,1	0,8
470,96	Картофель отварной/Огурец свежий /954 "Пикантный"	180/30	6,1	6,7	34,1	200,0	9,8	87,3	120,9	46,3	1,6
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	2,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	28,7	114,9	882,2	24,2	360,2	396,0	96,2	4,5
Полдник											
873,00	Шарлотка с яблоками	100	9,7	13,2	18,9	245,2	3,1	155,3	139,6	22,3	0,7
895,00	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	6,2	35,0	17,0	11,0	0,1
677,00	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			10,7	13,5	45,8	390,9	15,0	195,2	162,6	36,6	1,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,9	42,2	160,7	1273,1	39,2	555,4	558,6	132,8	5,5
Итого за день			37,9	42,2	160,7	1273,1	39,2	555,4	558,6	132,8	5,5

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 и полдник 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	6,4	131,3	75,2	26,9	1,4
444,12	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	11,2	9,7	23,6	158,3	1,2	63,3	132,0	31,8	1,1
463,96	Каша гречневая /954 рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,2	9,6	43,8	328,5	4,7	208,6	146,4	28,9	2,6
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	9,9				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	28,6	115,2	821,7	22,2	409,2	371,6	91,6	5,1
Полдник											
825	Шаньга с картофелем	100	8,3	9,1	29,8	200,9	9,1	29,1	86,9	18,8	1,2
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,1	12,5	3,4	3,4	0,7
Итого за Полдник			9,6	9,8	66,8	383,4	22,2	81,2	132,7	39,0	2,6

Итого за Обед и полдник 5-11 классы	37,0	38,4	182,0	1205,1	44,4	490,4	504,3	130,6	7,7
Итого за день	37,0	38,4	182,0	1205,1	44,4	490,4	504,3	130,6	7,7

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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	29,6	174,2	10,2		168,2	106,2	29,0	1,8
1,21	Азу из свинины	100	11,2	13,7	3,1	243,1	3,9		81,3	139,4	14,0	1,1
466,96 /954	Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,3	5,9	49,7	203,9	5,7		92,6	116,0	23,2	0,6
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9		32,6	29,2	21,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	27,9	128,6	823,4	20,7		380,7	408,8	91,2	4,2
Полдник												
689,27	Слойка с повидлом	60	5,9	10,5	12,3	169,8	3,0		116,8	98,0	12,0	0,3
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6		16,0	11,0	9,0	1,2
701,04	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0		15,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			6,6	11,0	50,3	333,4	14,6		148,3	121,0	31,4	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			34,9	38,9	178,9	1156,8	35,3		529,0	529,8	122,6	6,0
Итого за день			34,9	38,9	178,9	1156,8	35,3		529,0	529,8	122,6	6,0
Итого всего средняя			38,6	40,4	174,1	1245,4	34,8		542,7	543,8	129,2	6,7