

Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №102  
Мельникова А.Ю.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 26.01.2026 по 29.05.2026

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

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b>          |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 2,07                                      | Бутерброд с маслом                                       | 40/10           | 3,2                     | 5,5  | 22,2  | 173,0                                     |               |  | 10,3                         | 29,0  | 5,4   | 0,9 |
| 262,03                                    | Каша пшенная молочная с маслом                           | 200/10          | 8,6                     | 9,8  | 26,1  | 159,6                                     | 1,3           |  | 140,8                        | 137,7 | 37,6  | 1,6 |
| 904,06                                    | Мандарин свежий                                          | 120             | 0,1                     |      | 12,0  | 48,0                                      |               |  |                              |       |       |     |
| 642,02                                    | Какао на молоке                                          | 200             | 3,9                     | 3,8  | 23,1  | 142,6                                     | 13,2          |  | 120,5                        | 90,0  | 14,0  | 0,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                                          |                 | 15,8                    | 19,1 | 83,4  | 523,2                                     | 14,5          |  | 271,6                        | 256,7 | 57,0  | 2,7 |
| <b>Обед</b>                               |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 148,04                                    | Суп - лапша домашняя с курой                             | 250             | 7,2                     | 9,9  | 18,7  | 186,8                                     | 5,2           |  | 127,8                        | 63,9  | 15,9  | 1,0 |
| 63,02                                     | Фрикадельки из индейки                                   | 100             | 11,1                    | 6,4  | 16,5  | 183,9                                     | 0,3           |  | 147,0                        | 133,3 | 20,0  | 1,3 |
| 463,96/<br>3,36                           | Каша гречневая<br>рассыпчатая/Огурец "Пряный<br>молодец" | 150/45          | 6,1                     | 8,1  | 35,5  | 247,7                                     | 4,4           |  | 99,3                         | 164,3 | 38,0  | 1,9 |
| 651                                       | Кисель Витошка                                           | 200             |                         |      | 18,8  | 76,0                                      | 8,1           |  |                              |       |       |     |
| 52,06                                     | Хлеб витаминизированный                                  | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               |  | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                          |                 | 26,5                    | 25,1 | 100,7 | 747,6                                     | 18,0          |  | 378,3                        | 374,1 | 76,7  | 4,2 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                          |                 | 42,3                    | 44,2 | 184,1 | 1270,8                                    | 32,5          |  | 649,9                        | 630,8 | 133,7 | 6,9 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                          |                 | 42,3                    | 44,2 | 184,1 | 1270,8                                    | 35,5          |  | 649,9                        | 630,8 | 133,7 | 6,9 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b>          |                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 29,01/9<br>54                             | Паста Карбонара из филе<br>куриного/Огурец свежий<br>"Пикантный" | 200/5/45        | 17,4                    | 15,3 | 43,5  | 369,8                                     | 5,9           |  | 214,5                        | 216,0 | 57,1  | 2,4 |
| 12,19                                     | Чай фруктовый с клубникой                                        | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8  | 64,7                                      | 8,8           |  | 2,9                          | 3,6   | 2,0   | 0,1 |
| 52,06                                     | Хлеб витаминизированный                                          | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                                                  |                 | 19,0                    | 15,9 | 67,3  | 472,5                                     | 14,7          |  | 220,4                        | 228,6 | 61,1  | 2,5 |
| <b>Обед</b>                               |                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 135,02                                    | Суп из овощей со сметаной и курой                                | 250/10/10       | 4,1                     | 7,0  | 11,6  | 126,3                                     | 8,6           |  | 183,6                        | 127,2 | 25,2  | 1,1 |
| 403,96/<br>23,2                           | Плов из говядины/Кукуруза<br>"Сладость"                          | 200/30          | 17,4                    | 18,4 | 53,4  | 446,0                                     | 2,4           |  | 165,5                        | 205,4 | 55,2  | 2,2 |
| 705,04                                    | Напиток из шиповника                                             | 200             | 0,7                     | 0,3  | 24,6  | 116,7                                     | 10,0          |  | 12,5                         | 3,4   | 3,4   | 0,7 |
| 52,06                                     | Хлеб витаминизированный                                          | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               |  | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                                  |                 | 24,3                    | 26,4 | 100,8 | 742,2                                     | 21,0          |  | 365,8                        | 348,6 | 86,6  | 4,0 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                                  |                 | 43,3                    | 42,3 | 168,1 | 1214,7                                    | 35,7          |  | 586,2                        | 577,2 | 147,7 | 6,5 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                                  |                 | 43,3                    | 42,3 | 168,1 | 1214,7                                    | 35,7          |  | 586,2                        | 577,2 | 147,7 | 6,5 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b> |                                                   |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                                   |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 3,04                             | Бутерброд с сыром                                 | 30/20           | 7,6                     | 6,3  | 26,8 | 150,2                                     | 0,1           |  | 126,0                        | 99,5  | 17,1 | 0,5 |
| 284,96                           | Омлет натуральный                                 | 150             | 11,2                    | 12,7 | 12,7 | 257,2                                     | 0,5           |  | 94,1                         | 157,4 | 24,1 | 1,4 |
| 25,02                            | Груша свежая                                      | 120             | 0,4                     | 0,4  | 12,6 | 47,0                                      | 12,0          |  | 16,0                         | 11,0  | 9,0  | 0,7 |
| 685,96                           | Чай с сахаром                                     | 200             |                         |      | 15,0 | 59,9                                      |               |  | 0,5                          |       |      | 0,1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |                                                   |                 | 19,2                    | 19,4 | 67,1 | 514,3                                     | 12,6          |  | 236,6                        | 267,9 | 50,2 | 2,7 |
| <b>Обед</b>                      |                                                   |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 129,08                           | Рассольник "Ленинградский" со<br>сметаной и курой | 250/10/10       | 6,4                     | 8,5  | 17,3 | 204,2                                     | 6,0           |  | 109,4                        | 95,7  | 19,2 | 1,2 |

|                                    |                                           |        |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 5,48                               | Тефтели рыбные из минтая с соусом         | 100    | 11,8 | 8,7  | 23,6  | 163,1  | 2,1  | 101,5 | 154,3 | 24,7  | 0,7 |
| 472,96/3,36                        | Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец" | 150/30 | 3,5  | 6,6  | 22,6  | 185,1  | 9,1  | 105,0 | 105,6 | 27,4  | 1,5 |
| 701,04                             | Напиток из вишни                          | 200    | 0,2  | 0,1  | 26,6  | 108,8  | 3,8  | 10,0  | 7,5   | 6,5   | 0,2 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                   | 45     | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2   |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                      | 25     | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0   |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                           |        | 24,0 | 24,6 | 101,3 | 714,4  | 21,0 | 330,1 | 375,7 | 80,6  | 3,6 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                           |        | 43,2 | 44,0 | 168,4 | 1228,7 | 33,6 | 566,7 | 643,6 | 130,8 | 6,3 |
| Итого за день                      |                                           |        | 43,2 | 44,0 | 168,4 | 1228,7 | 33,6 | 566,7 | 643,6 | 130,8 | 6,3 |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b>   |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 444,96                             | Филе куриное тушеное в красном соусе            | 100             | 14,2                    | 11,7 | 20,6  | 148,3                                     | 1,2           |  | 113,3                        | 137,0 | 30,8  | 1,3 |
| 466,96/954                         | Булгур припущенный/Огурец свежий "Пикантный"    | 150/20          | 3,9                     | 5,4  | 39,4  | 232,1                                     | 1,9           |  | 116,1                        | 89,7  | 19,3  | 0,8 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с облепихой                       | 200             | 0,2                     | 0,8  | 15,8  | 72,2                                      | 12,0          |  | 3,8                          | 1,4   | 4,5   | 0,3 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                         | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |               |  | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                 |                 | 19,2                    | 18,2 | 80,6  | 475,4                                     | 15,1          |  | 235,0                        | 233,5 | 55,8  | 2,4 |
| <b>Обед</b>                        |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 138,06                             | Суп картофельный с бобовыми и курой             | 250/10          | 7,8                     | 7,2  | 19,6  | 174,2                                     | 8,0           |  | 108,2                        | 106,2 | 39,0  | 1,5 |
| 422,32                             | Тефтели из свинины                              | 100             | 10,2                    | 12,7 | 15,3  | 283,0                                     | 4,4           |  | 124,1                        | 155,4 | 25,0  | 1,4 |
| 516,04/23,2                        | Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость" | 150/30          | 6,3                     | 5,2  | 39,4  | 229,7                                     | 1,9           |  | 89,1                         | 59,3  | 12,4  | 1,0 |
| 679,03                             | Напиток из черноплодной рябины                  | 200             | 0,4                     | 0,1  | 18,7  | 77,6                                      | 3,8           |  | 7,5                          | 13,8  | 3,5   | 0,3 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                         | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               |  | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                 |                 | 26,8                    | 25,9 | 104,2 | 817,7                                     | 18,1          |  | 333,1                        | 347,3 | 82,7  | 4,2 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                 |                 | 46,0                    | 44,1 | 184,8 | 1293,1                                    | 33,2          |  | 568,1                        | 580,8 | 138,5 | 6,6 |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 46,0                    | 44,1 | 184,8 | 1293,1                                    | 33,2          |  | 568,1                        | 580,8 | 138,5 | 6,6 |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b>   |                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 673,11                             | Котлеты из индейки             | 100             | 14,2                    | 13,8 | 19,6  | 256,6                                     | 0,5           |  | 106,1                        | 164,2 | 31,9  | 1,6 |
| 472,96                             | Пюре картофельное              | 150             | 3,3                     | 5,1  | 25,1  | 147,7                                     | 14,0          |  | 118,1                        | 98,4  | 16,2  | 1,2 |
| 685,96                             | Чай с сахаром                  | 200             |                         |      | 15,0  | 59,9                                      |               |  | 0,5                          |       |       | 0,1 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                |                 | 19,0                    | 19,4 | 67,7  | 502,2                                     | 14,5          |  | 227,7                        | 271,6 | 50,1  | 2,9 |
| <b>Обед</b>                        |                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 110,13                             | Борщ со сметаной и курой       | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 19,0  | 142,9                                     | 9,4           |  | 121,3                        | 75,2  | 18,9  | 1,1 |
| 375,96                             | Бефстроганов из говядины       | 100             | 11,9                    | 12,7 | 17,5  | 322,7                                     | 1,5           |  | 108,3                        | 122,6 | 24,0  | 1,1 |
| 463,96                             | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 7,7                     | 5,8  | 34,7  | 221,6                                     |               |  | 98,9                         | 163,5 | 41,7  | 1,9 |
| 6,22                               | Напиток "Витошка"              | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 10,0          |  |                              |       |       |     |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный        | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               |  | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный           | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                |                 | 25,7                    | 27,5 | 101,8 | 818,4                                     | 20,9          |  | 332,7                        | 373,9 | 87,4  | 4,1 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                |                 | 44,7                    | 46,9 | 169,5 | 1320,6                                    | 35,4          |  | 560,4                        | 645,5 | 137,5 | 7,0 |
| Итого за день                      |                                |                 | 44,7                    | 46,9 | 169,5 | 1320,6                                    | 35,4          |  | 560,4                        | 645,5 | 137,5 | 7,0 |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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 1-4 классы</b> |                                     |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                     |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 3,04                             | Бутерброд с сыром                   | 30/20           | 7,6                     | 6,3  | 18,6 | 150,2                                     | 0,1           |  | 91,2                         | 99,5  | 17,1 | 0,5 |
| 257,96                           | Каша ячневая молочная с маслом      | 200/10          | 7,4                     | 9,4  | 20,5 | 190,6                                     | 1,3           |  | 63,1                         | 84,6  | 30,4 | 1,8 |
| 904,06                           | Груша свежая                        | 120             | 0,1                     |      | 12,0 | 48,0                                      |               |  |                              |       |      |     |
| 642,02                           | Какао на молоке                     | 200             | 3,9                     | 3,8  | 23,1 | 142,6                                     | 13,2          |  | 120,5                        | 90,0  | 14,0 | 0,2 |
| Итого за Завтрак                 |                                     |                 | 19,0                    | 19,5 | 74,2 | 531,4                                     | 14,6          |  | 274,8                        | 274,1 | 61,5 | 2,5 |
| <b>Обед</b>                      |                                     |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 138,06                           | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250/10          | 7,8                     | 7,2  | 19,6 | 174,2                                     | 8,0           |  | 153,2                        | 106,2 | 29,0 | 1,5 |

|                                    |                                             |        |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|------------------------------------|---------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 422,42                             | Тефтели из куриного филе с соусом           | 100    | 12,4 | 13,2 | 25,6  | 267,3  | 1,4  | 117,1 | 129,0 | 27,4  | 1,2 |
| 472,96/<br>954                     | Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный" | 150/30 | 3,5  | 6,6  | 28,8  | 165,2  | 4,0  | 55,8  | 110,6 | 27,3  | 1,4 |
| 651                                | Кисель Витошка                              | 200    |      |      | 18,8  | 76,0   | 8,1  |       |       |       |     |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                     | 45     | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2   |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25     | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0   |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                             |        | 25,8 | 27,7 | 104,0 | 735,9  | 21,5 | 330,3 | 358,4 | 86,5  | 4,1 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                             |        | 44,8 | 47,2 | 178,2 | 1267,3 | 36,1 | 605,1 | 632,5 | 148,0 | 6,6 |
| Итого за день                      |                                             |        | 44,8 | 47,2 | 178,2 | 1267,3 | 36,1 | 605,1 | 632,5 | 148,0 | 6,6 |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                  | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>   |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 449,96/<br>3,36                    | Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"        | 200/50          | 17,1                    | 15,9 | 42,5  | 382,2                                     | 3,2                    | 128,7                        | 234,5 | 53,4  | 2,2 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с шиповником                     | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2  | 102,5                                     | 11,8                   | 99,5                         | 2,6   | 2,6   | 0,5 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                |                 | 19,1                    | 16,6 | 72,7  | 522,7                                     | 15,0                   | 231,2                        | 246,1 | 58,0  | 2,7 |
| <b>Обед</b>                        |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 168,06                             | Щи со сметаной и курой                         | 250/10/10       | 5,0                     | 6,7  | 13,5  | 135,1                                     | 14,9                   | 151,8                        | 98,2  | 17,1  | 1,1 |
| 416,26                             | Котлеты из говядины                            | 100             | 10,5                    | 12,2 | 16,6  | 287,4                                     | 0,3                    | 103,2                        | 112,0 | 15,1  | 1,2 |
| 463,96/<br>23,2                    | Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость" | 150/30          | 8,4                     | 6,5  | 38,1  | 214,4                                     | 1,4                    | 61,5                         | 135,8 | 35,6  | 1,7 |
| 701,04                             | Напиток из вишни                               | 200             | 0,2                     | 0,1  | 26,6  | 108,8                                     | 3,8                    | 10,0                         | 7,5   | 6,5   | 0,2 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                        | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                |                 | 26,2                    | 26,2 | 106,0 | 798,9                                     | 20,4                   | 330,7                        | 366,1 | 77,1  | 4,2 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                |                 | 45,3                    | 42,8 | 178,7 | 1321,6                                    | 35,4                   | 561,9                        | 612,2 | 135,1 | 6,9 |
| Итого за день                      |                                                |                 | 45,3                    | 42,8 | 178,7 | 1321,6                                    | 35,4                   | 561,9                        | 612,2 | 135,1 | 6,9 |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                        |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                  | 2                                                      | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>   |                                                        |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                        |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 257,96                             | Каша молочная геркулесовая с маслом                    | 200/10          | 6,4                     | 7,1  | 37,8  | 253,5                                     | 1,3                    | 112,3                        | 116,4 | 29,1  | 1,9 |
| 297,16                             | Запеканка из творога со сгущенным молоком              | 100/10          | 11,7                    | 11,6 | 21,5  | 218,9                                     | 0,6                    | 144,8                        | 144   | 17,4  | 0,6 |
| 12,19                              | Чай фруктовый с облепихой                              | 200             | 0,2                     | 0,8  | 15,8  | 72,2                                      | 12,0                   | 3,8                          | 1,4   | 4,5   | 0,3 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                                | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |                        | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                        |                 | 19,2                    | 19,8 | 79,9  | 567,4                                     | 13,9                   | 262,7                        | 267,2 | 52,2  | 2,8 |
| <b>Обед</b>                        |                                                        |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 129,08                             | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой         | 250/10/10       | 6,4                     | 8,5  | 17,3  | 204,2                                     | 6,0                    | 109,4                        | 95,7  | 19,2  | 1,2 |
| 15,01                              | Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром      | 100             | 13,2                    | 11,2 | 13,6  | 208,3                                     | 0,2                    | 241,6                        | 201,2 | 41,0  | 1,6 |
| 516,04/<br>954                     | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный" | 150/30          | 4,9                     | 5,1  | 37,1  | 147,2                                     | 4,1                    | 21,6                         | 64,7  | 14,3  | 1,2 |
| 677                                | Напиток из клубники                                    | 200             | 0,2                     | 0,1  | 25,4  | 103,8                                     | 10,7                   | 4,7                          | 6,0   | 3,3   | 0,2 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                                | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                        |                 | 26,8                    | 25,6 | 104,6 | 716,7                                     | 21,0                   | 381,5                        | 380,2 | 80,6  | 4,2 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                        |                 | 46,0                    | 45,4 | 184,5 | 1284,1                                    | 34,9                   | 644,2                        | 647,4 | 132,8 | 7,0 |
| Итого за день                      |                                                        |                 | 46,0                    | 45,4 | 184,5 | 1284,1                                    | 34,9                   | 644,2                        | 647,4 | 132,8 | 7,0 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                              |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                              |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                              |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 54,1                             | Колбаски из свинины и куриного филе с соусом | 100             | 6,0                     | 7,1  | 30,2 | 229,7                                     | 0,5                    | 83,5                         | 78,7  | 23,0 | 1,1 |
| 463,96                           | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             | 7,7                     | 8,8  | 21,4 | 201,6                                     |                        | 48,9                         | 183,5 | 31,7 | 1,4 |
| 12,19                            | Чай фруктовый с шиповником                   | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2 | 102,5                                     | 11,8                   | 99,5                         | 2,6   | 2,6  | 0,5 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                      | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| Итого за Завтрак                 |                                              |                 | 15,7                    | 16,6 | 81,8 | 571,8                                     | 12,3                   | 234,9                        | 273,8 | 59,3 | 3,0 |

| Обед                               |                                     |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 110,13                             | Борщ со сметаной и курой            | 250/10/10 | 4,0  | 8,3  | 19,0  | 142,9  | 9,4  | 121,3 | 75,2  | 18,9  | 1,1 |
| 1,21                               | Азу из говядины                     | 100       | 12,2 | 11,7 | 24,6  | 303,1  | 3,6  | 101,3 | 139,4 | 26,0  | 1,6 |
| 466,96/23,2                        | Рис припущенный/Кукуруза "Сладость" | 150/30    | 4,4  | 5,1  | 27,4  | 243,2  | 1,4  | 103,6 | 93,8  | 30,5  | 0,7 |
| 679,03                             | Напиток из черноплодной рябины      | 200       | 0,4  | 0,1  | 18,7  | 77,6   | 3,8  | 7,5   | 13,8  | 3,5   | 0,3 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный             | 45        | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2   |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                | 25        | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0   |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                     |           | 23,1 | 25,9 | 100,9 | 820,0  | 18,2 | 337,9 | 334,8 | 81,7  | 3,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                     |           | 38,8 | 42,5 | 182,7 | 1391,8 | 30,5 | 572,8 | 608,6 | 141,0 | 6,7 |
| Итого за день                      |                                     |           | 38,8 | 39,5 | 211,2 | 1451,8 | 30,5 | 482,8 | 608,6 | 231,0 | 9,8 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(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                            |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 33                                 | Мандарин свежий                              | 100             | 1,5                     | 2,4  | 11,6  | 68,8                                      | 12,4          |  | 37,9                         | 25,9  | 15,8  | 0,9 |
| 284,06                             | Омлет натуральный                            | 180             | 13,4                    | 13,7 | 29,6  | 308,6                                     | 0,6           |  | 112,9                        | 163,7 | 28,9  | 1,7 |
| 630,96                             | Чай с молоком                                | 200             | 2,9                     | 3,2  | 22,4  | 119,9                                     | 1,3           |  | 120,5                        | 80,0  | 14,0  | 0,2 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                      | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |               |  | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                              |                 | 18,7                    | 19,6 | 68,4  | 520,1                                     | 14,3          |  | 273,1                        | 275,0 | 59,9  | 2,8 |
| Обед                               |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 140,11                             | Суп картофельный с кетой                     | 250/10          | 4,3                     | 3,6  | 14,7  | 108,6                                     | 4,1           |  | 95,8                         | 85,3  | 21,4  | 1,0 |
| 23,1                               | Голень запеченная                            | 100             | 15,5                    | 14,5 | 10,1  | 285,5                                     |               |  | 81,4                         | 171,5 | 16,8  | 1,1 |
| 472,96/954                         | Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный" | 150/30          | 3,6                     | 6,7  | 43,2  | 168,0                                     | 6,9           |  | 143,2                        | 106,1 | 29,0  | 1,5 |
| 681                                | Напиток из облепихи                          | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 10,0          |  | 6,2                          | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                              | Хлеб витаминизированный                      | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               |  | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                              |                 | 25,8                    | 26,9 | 104,6 | 731,6                                     | 21,0          |  | 330,8                        | 377,8 | 77,5  | 4,0 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                              |                 | 44,5                    | 46,5 | 173,0 | 1251,7                                    | 35,3          |  | 603,9                        | 652,8 | 137,4 | 6,8 |
| Итого за день                      |                                              |                 | 44,5                    | 46,5 | 173,0 | 1251,7                                    | 35,3          |  | 603,9                        | 652,8 | 137,4 | 6,8 |
| Итого всего средняя                |                                              |                 | 43,9                    | 44,6 | 177,2 | 1284,4                                    | 34,3          |  | 591,9                        | 623,1 | 138,3 | 6,7 |