



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник
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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7

День: вторник
Неделя: 1

Неделя: 1												
№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
252,05	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2	247,3	231,6	52,2	2,7	
833,13	Чай ягодный с черноплодной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2	
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9	
Итого за день			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1	257,0	243,9	50,0	2,3	
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0						
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4	
Итого за день			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
513	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0	114,0	157,8	34,8	0,7
877	Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9	43,4	30,1	15,6	1,9
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7

День: пятница
Неделя: 1

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4		6	7	8	9	10	11	12
			Б	Ж							
			вещества (г)		γ	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
			Пищевые								
Энергетическая ценность (ккал)											
Витамины (мг)											
Минеральные вещества (мг)											

Завтрак 1-4 классы															
2															
209,02	Вок с индейкой/Помидор свежий	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7		224,2	215,5	47,8	2,5			
833,15	Чай Фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5		2,9	1,7	1,4	0,4			
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0				
Итого за Завтрак															
Итого за Завтрак 1-4 классы															
			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2		230,1	226,2	51,2	2,9			
			18,6	18,7	67,6	544,7			230,1	226,2	51,2				
Итого за Завтрак 1-4 классы															
Итого за день															

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	C	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У				Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Завтрак 1-4 классы											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5					
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2		9,7	44,3	21,3	13,8
Итого за Завтрак											
			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5

Завтрак 1-4 классы															
2															
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4			
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1		121,9	141,2	28,7	1,8			
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7		44,3	21,3	13,8	0,2			
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2		65,6	41,6	6,5	0,1			
Итого за Завтрак															
Итого за Завтрак 1-4 классы															
			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0		240,2	226,6	53,2	2,5			
			16,1	19,5	81,2	567,1			240,2	226,6	53,2				
Итого за Завтрак 1-4 классы															
Итого за день															

День: вторник

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б Ж	У вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							9	10	11	12	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Завтрак 1-4 классы															
Завтрак															
461,1/	Плов из свинины с курдюком/Огуец	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5				
889	свежий "Ликантный"														
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2				
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0				
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7				
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7				
Итого за День			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7				
День: среда															
День: 2															

Завтрак 1-4 классы															
2															
461,1/	Плов из свинины с куркумой/Орпек	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2		137,8	163,2	45,8	2,5			
889	свежий "Ликантный"														
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2			
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0				
Итого за Завтрак															
Итого за Завтрак 1-4 классы															
			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5		261,3	262,2	61,8	2,7			
			18,5	16,4	73,5	585,7			261,3	262,2	61,8				
Итого за Завтрак 1-4 классы															
Итого за день															

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	C	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
								Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4	202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
833,04	Чай роднички с клубничкой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за День			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак 1-4 классы															
2															
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4		202,1	229,9	41,2	1,6			
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8		20,3	13,6	11,2	1,3			
833,04	Чай яблочный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1			
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	1,8		5,4	1,2					
Итого за Завтрак															
Итого за Завтрак 1-4 классы															
			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0		227,1	252,5	55,6	3,0			
			18,6	17,6	81,5	561,5			227,1	252,5	55,6				
Итого за Завтрак 1-4 классы															
Итого за день															

День: четверг

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
284,01	Нагетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
833,1	Чай ароматный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак											
			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы											
			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Итого за день											
			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0

Итого за Завтрак 1-4 классы														
19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0	Итого за день					
19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0						
Итого за Завтрак														
19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0						
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0	3,0	9,0	2,0					
833,1	Чай яблочный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3			
790	Каша гречневая распечатанная	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3			
284,01	Натрсы куринные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4			

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за день			18,6	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого всего средняя			17,7	18,2	77,9	548,1	14,0	243,1	250,6	56,1	2,8

