



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Обед (дотация) 5-11 класс 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,6	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 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8	106,9	176,9	50,9	3,1	
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1					
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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>118,2</b>	<b>889,3</b>	<b>21,4</b>	<b>387,7</b>	<b>392,1</b>	<b>90,8</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>118,2</b>	<b>889,3</b>	<b>21,4</b>	<b>387,7</b>	<b>392,1</b>	<b>90,8</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>118,2</b>	<b>889,3</b>	<b>21,4</b>	<b>387,7</b>	<b>392,1</b>	<b>90,8</b>	<b>5,4</b>	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<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	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9	201,5	250,1	67,2	3,7	
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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,0</b>	<b>30,7</b>	<b>117,2</b>	<b>861,9</b>	<b>21,5</b>	<b>403,6</b>	<b>398,7</b>	<b>99,8</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,0</b>	<b>30,7</b>	<b>117,2</b>	<b>861,9</b>	<b>21,5</b>	<b>403,6</b>	<b>398,7</b>	<b>99,8</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,0</b>	<b>30,7</b>	<b>117,2</b>	<b>861,9</b>	<b>21,5</b>	<b>403,6</b>	<b>398,7</b>	<b>99,8</b>	<b>5,5</b>	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<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	
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"	180/30	6,1	9,7	36,4	286,0	10,6	142,5	123,2	35,9	3,8	
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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119,9</b>	<b>838,1</b>	<b>22,5</b>	<b>369,4</b>	<b>398,7</b>	<b>90,3</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119,9</b>	<b>838,1</b>	<b>22,5</b>	<b>369,4</b>	<b>398,7</b>	<b>90,3</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>119,9</b>	<b>838,1</b>	<b>22,5</b>	<b>369,4</b>	<b>398,7</b>	<b>90,3</b>	<b>5,9</b>	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<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	Тестели 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"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,2	124,0	69,2	18,5	1,2
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,8</b>	<b>27,9</b>	<b>115,6</b>	<b>878,8</b>	<b>19,4</b>	<b>369,8</b>	<b>362,6</b>	<b>90,0</b>	<b>4,4</b>

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<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 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0	128,9	201,2	45,6	2,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,0</b>	<b>29,7</b>	<b>115,6</b>	<b>902,9</b>	<b>23,9</b>	<b>364,5</b>	<b>417,0</b>	<b>92,5</b>	<b>4,7</b>

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<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	Тестели 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 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	4,7	102,3	129,0	31,9	2,5
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>116,4</b>	<b>836,0</b>	<b>22,2</b>	<b>378,6</b>	<b>382,2</b>	<b>92,3</b>	<b>5,2</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	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 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9	91,8	158,4	48,5	3,0
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>857,4</b>	<b>20,9</b>	<b>362,8</b>	<b>394,1</b>	<b>91,2</b>	<b>5,5</b>

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<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 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	5,7	7,4	43,3	223,9	4,8	25,2	75,5	23,1	2,1
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,5</b>	<b>28,2</b>	<b>115,6</b>	<b>816,2</b>	<b>21,7</b>	<b>386,9</b>	<b>396,4</b>	<b>90,6</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,5</b>	<b>28,2</b>	<b>115,6</b>	<b>816,2</b>	<b>21,7</b>	<b>386,9</b>	<b>396,4</b>	<b>90,6</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,5</b>	<b>28,2</b>	<b>115,6</b>	<b>816,2</b>	<b>21,7</b>	<b>386,9</b>	<b>396,4</b>	<b>90,6</b>	<b>5,1</b>

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<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
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"	180/30	7,8	6,5	38,6	283,7	3,1	124,6	129,4	37,8	1,4
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,4</b>	<b>27,6</b>	<b>116,9</b>	<b>883,3</b>	<b>19,9</b>	<b>360,7</b>	<b>375,8</b>	<b>90,2</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,4</b>	<b>27,6</b>	<b>116,9</b>	<b>883,3</b>	<b>19,9</b>	<b>360,7</b>	<b>375,8</b>	<b>90,2</b>	<b>4,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,4</b>	<b>27,6</b>	<b>116,9</b>	<b>883,3</b>	<b>19,9</b>	<b>360,7</b>	<b>375,8</b>	<b>90,2</b>	<b>4,4</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
23,02	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"	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1	174,2	123,8	41,2	2,3
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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>116,6</b>	<b>823,1</b>	<b>22,2</b>	<b>363,6</b>	<b>400,9</b>	<b>90,9</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>116,6</b>	<b>823,1</b>	<b>22,2</b>	<b>363,6</b>	<b>400,9</b>	<b>90,9</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>116,6</b>	<b>823,1</b>	<b>22,2</b>	<b>363,6</b>	<b>400,9</b>	<b>90,9</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>28,1</b>	<b>28,5</b>	<b>116,9</b>	<b>858,7</b>	<b>21,6</b>	<b>374,8</b>	<b>391,9</b>	<b>91,9</b>	<b>5,1</b>