

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 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
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5		141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Нагетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3			126,0	168,5	36,5	1,4
792,14 /889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9		105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5		4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9		381,4	360,4	76,4	4,1
Полдник												
565,08	Булочка с корицей	80	5,9	7,5	17,2	139,8	4,0		66,8	68,0	12,0	0,4
877,03	Банан свежий	238	0,6	0,4	16,0	102,6	5,0		78,3	73,4	17,6	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			6,5	7,9	46,2	334,4	9,0		145,1	141,4	29,6	1,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,9	34,2	153,3	1075,0	28,9		526,5	501,8	106,0	5,6
Итого за день			29,9	34,2	153,3	1075,0	28,9		526,5	501,8	106,0	5,6

День: ВТОРНИК

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1
710/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	18,4	361,9	365,9	86,8	3,8
Полдник											
576,05	Ватрушка со сметаной	80	6,0	7,8	20,3	145,2					
877,00	Груша свежая	157	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
	Коктейль молочный	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			7,6	8,3	50,2	337,4	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,0	35,7	162,0	1155,2	26,9	480,6	495,2	120,7	5,1
Итого за день			33,0	35,7	162,0	1155,2	26,9	480,6	495,2	120,7	5,1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4
834,01	Напиток "Витощка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Полдник											

662,09	Плюшка с маком	85	5,9	7,5	17,2	139,8	4,0	66,8	68,0	12,0	0,4
877,00	Апельсин свежий	195	1,8	0,6	18,2	99,6	5,7	43,6	47,8	13,9	0,9
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			7,7	8,1	48,4	331,4	9,7	110,4	115,8	25,9	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,3	35,2	164,6	1128,1	30,2	466,9	482,4	103,3	5,0
Итого за день			34,3	35,2	164,6	1128,1	30,2	466,9	482,4	103,3	5,0

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 1-4 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	Минтай запеченный с сыром и яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Полдник											
693,03	Хачапури слоеные	75	6,7	7,9	27,1	155,5					
877,10	Слива свежая	130	1,1	0,3	8,1	75,7	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
	Коктейль молочный	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			7,8	8,2	48,2	323,2	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,7	34,3	159,8	1036,8	30,2	481,7	486,8	113,3	5,2
Итого за день			33,7	34,3	159,8	1036,8	30,2	481,7	486,8	113,3	5,2

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 1-4 классы											
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
246,04 /889	Бигус с куриным филе/Огурец свежий "Пикантный"	200/30	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Полдник											
573,06	Ватрушка с повидлом	80	7,3	7,6	6,5	43,8					
877,03	Банан свежий	235	0,4	0,4	29,7	126,3	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
	Сок 0,2	200			13	92					
Итого за Полдник			7,7	8,0	49,2	262,1	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,2	34,9	160,3	1078,2	27,8	492,8	467,2	112,2	5,5
Итого за день			34,2	34,9	160,3	1078,2	27,8	492,8	467,2	112,2	5,5

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 1-4 классы											
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1
288,06 /886	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	200/5/15	15,6	12,1	38,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	226,0					
856,01	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Полдник											
576,05	Ватрушка со сметаной	80	7,3	7,6	6,5	43,8					
877,03	Банан свежий	243	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			8,9	8,1	36,4	236,0	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,6	35,1	146,7	1051,9	27,1	492,0	469,5	112,2	5,1
Итого за день			34,6	35,1	146,7	1051,9	27,1	492,0	469,5	112,2	5,1

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 1-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3		90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Полдник											
643,02	Пирожок слоеный с клубникой	75	5,9	7,5	17,2	139,8	4,0	66,8	68,0	12,0	0,4
877,08	Слива свежая	185	0,6	0,4	16,0	102,6	5,0	78,3	73,4	17,6	1,1
	Коктейль молочный	200			13	92					
Итого за Полдник			6,5	7,9	46,2	334,4	9,0	145,1	141,4	29,6	1,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,4	35,2	159,9	1143,5	27,8	510,8	518,8	104,6	5,2
Итого за день			32,4	35,2	159,9	1143,5	27,8	510,8	518,8	104,6	5,2

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 1-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Полдник											
693,05	Хачапури слоеные	60	7,3	7,6	6,5	43,8					
877,00	Яблоко свежее	125	1,1	0,3	8,1	75,7	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			8,4	7,9	27,6	211,5	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,2	34,4	138,7	1031,3	30,1	490,7	507,3	111,4	5,5
Итого за день			35,2	34,4	138,7	1031,3	30,1	490,7	507,3	111,4	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 1-4 классы											
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,01	Рис отварной/Огурец свежий	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4	97,4	91,7	30,0	0,8
/889	"Пикантный"										
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	20,3	364,2	380,6	83,8	3,8
Полдник											
662,08	Плюшка с маком	80	6,7	7,9	27,1	155,5					
877,02	Апельсин свежий	200	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			8,3	8,4	57,0	347,7	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,9	35,2	169,8	1151,2	28,8	482,9	509,9	117,7	5,1
Итого за день			34,9	35,2	169,8	1151,2	28,8	482,9	509,9	117,7	5,1

День: пятница
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 1-4 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
252,05	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец "Пряный молодец"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1	203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
844,01	Напиток из груш	200	0,2		25,6	104,1	2,4	8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	11,8	337,3	347,6	85,1	4,2
Полдник											
671,04	Сдоба "Выборгская"	85	6,0	7,8	20,3	145,2					
877,03	Банан свежий	243	0,4	0,4	29,7	126,3	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
	Сок 0,2	200			13	92					
Итого за Полдник			6,4	8,2	63,0	363,5	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,5	35,9	178,9	1141,3	20,5	453,5	458,5	114,0	5,9
Итого за день			32,2	35,9	178,9	1141,3	20,5	453,5	458,5	114,0	5,9
Итого всего средняя			33,5	35,0	159,4	1099,3	27,8	487,8	489,7	111,5	5,3