



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024**  
**Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы**

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4		0,6			6,2	128,3	4,1	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>18,9</b>	<b>114,1</b>	<b>665,3</b>		<b>20,6</b>			<b>205,9</b>	<b>311,4</b>	<b>48,6</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,3	7,1	28,3	203,5		13,1			49,7	106,8	39	2,5
358,28	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>33</b>	<b>26,6</b>	<b>153,5</b>	<b>982,4</b>		<b>39,2</b>			<b>223,2</b>	<b>605,8</b>	<b>197,6</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>48,7</b>	<b>45,6</b>	<b>267,5</b>	<b>1647,7</b>		<b>59,8</b>			<b>429</b>	<b>917,3</b>	<b>246,2</b>	<b>14,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,7</b>	<b>45,6</b>	<b>267,5</b>	<b>1647,7</b>		<b>59,8</b>			<b>429</b>	<b>917,3</b>	<b>246,2</b>	<b>14,7</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
50,06	Котлета Детская	90	13	27,6	12,3	348,7		1			49,5	161,7	30	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,6	0,8
	Поджаривание	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,2</b>	<b>35,9</b>	<b>90,2</b>	<b>745,9</b>		<b>15,8</b>			<b>122,6</b>	<b>334,1</b>	<b>70,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,3</b>	<b>43,9</b>	<b>124,4</b>	<b>961,9</b>		<b>42,6</b>			<b>179,6</b>	<b>464,6</b>	<b>121,4</b>	<b>10,2</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>43,6</b>	<b>79,9</b>	<b>214,6</b>	<b>1707,8</b>		<b>58,5</b>			<b>302,3</b>	<b>798,6</b>	<b>192</b>	<b>15,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,6</b>	<b>79,9</b>	<b>214,6</b>	<b>1707,8</b>		<b>58,5</b>			<b>302,3</b>	<b>798,6</b>	<b>192</b>	<b>15,8</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
931,12	Запеканка творожно-рисовая с соусом	150/100	22,1	21,8	27,4	391,1		1,1			266,6	319,1	40,7	1,1

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			31,1	27,1	111,9	792,4		8,5			331,4	613,8	87,3	4,8
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			44,2	45,7	151,4	1159,8		18,2			200,7	753,1	178	13,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			75,3	72,8	263,3	1952,2		26,7			532,1	1266,9	265,4	18
<b>Итого за день</b>			75,3	72,8	263,3	1952,2		26,7			532,1	1266,9	265,4	18

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Поджаривовка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			15,1	34,4	83,2	682,8		39,7			118,9	341,2	87,4	5,6
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			30,2	42,1	169,7	1140,4		23,2			163,1	539,5	127	9,1
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			45,3	76,5	252,9	1823,2		62,8			282,1	880,7	214,4	14,7
<b>Итого за день</b>			45,3	76,5	252,9	1823,2		62,8			282,1	880,7	214,4	14,7

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
439,03	Птица отварная	110	21,8	20,2	0,2	269,8		0,2			27,3	250	30,8	2,1
466,07	Рис припущенный	160	4	5	43,3	223,1					22,4	55,4	13,5	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			27,3	25,8	80,3	642,4		3,5			89,9	425	70,9	5,8
<b>Обед</b>														
65,03	Борщ с морской капустой, сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	13,9	144,2		19,9			60,8	69,8	42,4	2,3
416,32	Шницель из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			30,9	47,2	157,5	1144		26,5			201	516,9	133,5	9,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			58,2	73	237,8	1786,3		29,9			291	941,9	204,4	15
<b>Итого за день</b>			58,2	73	237,8	1786,3		29,9			291	941,9	204,4	15

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
14,05	Котлета Здоровье	100												
463,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,2	6,3	44,1	254,8					54,3	193,9	65,1	5,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			10,2	7,1	84,1	420,2		3,3			106,4	352,5	99,9	8,4
<b>Обед</b>														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	4,7	16,1	120,2		11			30,4	84,4	22,8	1,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис прилуценный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			40,2	40,6	147,2	1081,7		17,3			163,4	618,7	124,4	8,9
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			50,3	47,7	231,3	1501,9		20,6			269,8	971,2	224,2	17,4
<b>Итого за день</b>			50,3	47,7	231,3	1501,9		20,6			269,8	971,2	224,2	17,4

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5		0,5			146,7	301,2	83,2	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			26	30,2	75,9	660,9		6,9			205,3	477,1	124,8	7,3
<b>Обед</b>														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
50,09	Котлета Детская с соусом	100	11,7	24,8	12,3	319		1,4			47,7	146,2	28,2	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			22,7	39,9	107,5	860,4		47,4			222,9	512,3	142,6	8,6
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,7	70	183,4	1521,3		54,2			428,2	989,4	267,4	15,9
<b>Итого за день</b>			48,7	70	183,4	1521,3		54,2			428,2	989,4	267,4	15,9

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
43,08	Суфле Рыбка	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
470,03	Картофель отварной	170	3,4	5,1	33,5	185,6		25,5			26,6	99,7	40,9	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			20,1	23	81,2	589,2		29,9			126,8	266,1	105,8	6,6
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			28,2	24,2	134,3	875,5		30,1			152,7	522	161,5	9,7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			48,3	47,2	215,6	1464,8		59,9			279,5	788,1	267,3	16,3
<b>Итого за день</b>			48,3	47,2	215,6	1464,8		59,9			279,5	788,1	267,3	16,3

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			18,1	35,7	94,4	747,8		15,4			104,1	331,9	71,4	5,8
<b>Обед</b>														
168,12	Суп - пюре из овощей с гречками и мясом	250/10/10	4,7	6,8	15	137		19,8			82,3	90,6	24,3	1,2
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			32	44	160,9	1131,9		28,5			255,7	655,3	166	12,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			50,1	79,7	255,2	1879,8		43,9			359,8	987,2	237,3	18
<b>Итого за день</b>			50,1	79,7	255,2	1879,8		43,9			359,8	987,2	237,3	18

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
439,03	Птица отварная	110	21,8	20,2	0,2	269,8		0,2			27,3	250	30,8	2,1
516,1	Макаронные изделия отварные	180	5,7	5,1	40,9	222,3					18,8	48,3	10,4	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			29	25,9	77,9	641,5		3,5			86,3	417,9	67,8	5,4
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
<b>Итого за Обед</b>			28,8	40,3	149,7	1043,4		47,4			169,2	575,1	154,6	9,5
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			57,8	66,2	227,6	1684,9		50,9			255,5	993,1	222,4	14,9
<b>Итого за день</b>			57,8	66,2	227,6	1684,9		50,9			255,5	993,1	222,4	14,9
<b>Итого всего средняя</b>			52,6	65,8	234,9	1697		46,7			342,9	953,4	234,1	16,1