



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Период действия с 16.03.2026 по 29.05.2026
Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,73	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	5,3	7,8	14,9	156,6	0,2	118,4	52,5	15,2	0,5	
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	5,1	6,0	40,5	240,6	1,3	83,1	115,0	26,4	1,0	
337,04	Яйцо вареное	50	4,1	0,8	0,4	28,5		27,5	56,0	6,0	1,3	
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	40,5	50,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак			18,4	18,4	78,9	568,3	12,8	269,5	273,5	61,6	3,0	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	18,4	78,9	568,3	12,8	269,5	273,5	61,6	3,0	
Итого за день			18,4	18,4	78,9	568,3	12,8	269,5	273,5	61,6	3,0	

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
449,96	Плов из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,8	15,7	46,4	387,1	9,1	235,7	235,2	56,0	2,3	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	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		
Итого за Завтрак			18,4	16,3	70,2	489,8	14,9	241,6	247,8	60,0	2,4	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	16,3	70,2	489,8	14,9	241,6	247,8	60,0	2,4	
Итого за день			18,4	16,3	70,2	489,8	14,9	241,6	247,8	60,0	2,4	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
401,96	Гуляш из свинины	100	9,7	9,7	23,5	256,5	3,2	103,4	93,4	22,2	1,1	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/20	7,9	6,8	25,0	163,2	1,0	113,5	148,3	34,5	1,4	
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	8,5	9,5	2,6	2,6	0,5	
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			19,0	17,0	75,5	545,0	12,7	228,2	249,7	60,5	3,0	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	17,0	75,5	545,0	12,7	228,2	249,7	60,5	3,0	
Итого за день			19,0	17,0	75,5	545,0	12,7	228,2	249,7	60,5	3,0	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	7,5	5,6	11,8	100,5	0,1	126,0	84,3	12,2	0,5	
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	8,1	25,1	259,6	1,3	70,8	133,7	24,6	0,8	
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	22,6	111,6	11,9	19,5	13,1	10,7	1,1	
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	79,9	1,3	50,5	35,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак			18,5	17,4	79,2	551,6	14,6	266,8	266,1	61,5	2,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	17,4	79,2	551,6	14,6	266,8	266,1	61,5	2,6	
Итого за день			18,5	17,4	79,2	551,6	14,6	266,8	266,1	61,5	2,6	

День: пятница
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												
63,27	Фрикадельки из индейки	100	11,8	11,3	11,6	285,6	0,3	149,7	185,1	30,2	1,3	
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	5,8	5,5	36,7	200,5	6,8	119,9	52,1	22,3	1,1	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			18,6	17,2	68,9	573,6	12,9	274,3	246,2	55,7	2,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,2	68,9	573,6	12,9	274,3	246,2	55,7	2,5	
Итого за день			18,6	17,2	68,9	573,6	12,9	274,3	246,2	55,7	2,5	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	4,5	5,2	12,7	126,3		8,4	22,5	4,1	0,7	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	8,0	9,8	27,3	239,0	1,3	131,1	159,3	26,4	1,0	
118,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	22,4	119,5	11,7	44,3	21,3	13,8	0,6	
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	79,9	1,3	50,5	35,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак			16,4	18,5	82,1	564,7	14,3	234,3	238,1	58,3	2,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,4	18,5	82,1	564,7	14,3	234,3	238,1	58,3	2,5	
Итого за день			16,4	18,5	82,1	564,7	14,3	234,3	238,1	58,3	2,5	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	6,2	5,7	23,6	138,3	1,2	103,3	77,0	17,8	1,0	
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	7,9	6,8	25,2	233,3	1,9	114,0	131,7	24,4	1,8	
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	11,3	40,5	50,0	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			18,9	16,6	76,7	537,0	14,4	259,6	264,1	57,4	3,0	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	16,6	76,7	537,0	14,4	259,6	264,1	57,4	3,0	
Итого за день			18,9	16,6	76,7	537,0	14,4	259,6	264,1	57,4	3,0	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
296,96	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	16,1	18,1	40,3	383,2	0,3	246,0	234,7	40,6	1,4	
124	Яблоко свежее	100	0,5	0,5	22,6	111,6	9,1	19,5	13,1	10,7	1,1	
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			17,6	19,0	83,5	582,3	15,2	270,2	256,8	54,5	2,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,6	19,0	83,5	582,3	15,2	270,2	256,8	54,5	2,6	
Итого за день			17,6	19,0	83,5	582,3	15,2	270,2	256,8	54,5	2,6	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												

29,15/ 954	Паста Карбонара из филе индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/5/45	17,2	19,1	45,3	505,9	10,1	218,4	251,5	47,3	2,6
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	19,6	68,6	607,2	14,1	225,9	262,7	50,5	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	19,6	68,6	607,2	14,1	225,9	262,7	50,5	2,7
Итого за день			18,8	19,6	68,6	607,2	14,1	225,9	262,7	50,5	2,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
422,32	Тефтели из свинины	100	12,2	12,7	25,3	331,2	2,4	114,1	155,4	22,0	1,6
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	6,1	22,4	159,3	6,1	122,7	103,2	33,0	1,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	5,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			16,7	19,2	68,3	578,0	14,3	241,5	267,6	58,2	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	19,2	68,3	578,0	14,3	241,5	267,6	58,2	3,0
Итого за день			16,7	19,2	68,3	578,0	14,3	241,5	267,6	58,2	3,0
Итого всего средня			18,1	17,9	75,2	559,8	14,0	251,2	257,3	57,8	2,7