



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 | |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 27,9 | 27,9 | 118,2 | 889,3 | 21,4 | 387,7 | 392,1 | 90,8 | 5,4 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,9 | 27,9 | 118,2 | 889,3 | 21,4 | 387,7 | 392,1 | 90,8 | 5,4 | |
| Итого за день | | | 27,9 | 27,9 | 118,2 | 889,3 | 21,4 | 387,7 | 392,1 | 90,8 | 5,4 | |

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 | |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 29,0 | 30,7 | 117,2 | 861,9 | 21,5 | 403,6 | 398,7 | 99,8 | 5,5 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 29,0 | 30,7 | 117,2 | 861,9 | 21,5 | 403,6 | 398,7 | 99,8 | 5,5 | |
| Итого за день | | | 29,0 | 30,7 | 117,2 | 861,9 | 21,5 | 403,6 | 398,7 | 99,8 | 5,5 | |

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 | |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Итого за Обед | | | 27,5 | 28,0 | 119,9 | 838,1 | 22,5 | 369,4 | 398,7 | 90,3 | 5,9 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,5 | 28,0 | 119,9 | 838,1 | 22,5 | 369,4 | 398,7 | 90,3 | 5,9 | |
| Итого за день | | | 27,5 | 28,0 | 119,9 | 838,1 | 22,5 | 369,4 | 398,7 | 90,3 | 5,9 | |

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 | |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 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 | Тефтели из свинины | 100 | 10,2 | 12,7 | 15,3 | 283,0 | 4,4 | 124,1 | 155,4 | 25,0 | 1,4 |
| 516,04 | Макаронные изделия /23,2 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 | |
| Итого за Обед | | | 28,8 | 27,9 | 115,6 | 878,8 | 19,4 | 369,8 | 362,6 | 90,0 | 4,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 28,8 | 27,9 | 115,6 | 878,8 | 19,4 | 369,8 | 362,6 | 90,0 | 4,4 |
| Итого за день | | | 28,8 | 27,9 | 115,6 | 878,8 | 19,4 | 369,8 | 362,6 | 90,0 | 4,4 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | Каша гречневая /22,2 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 | |
| Итого за Обед | | | 29,0 | 29,7 | 115,6 | 902,9 | 23,9 | 364,5 | 417,0 | 92,5 | 4,7 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 29,0 | 29,7 | 115,6 | 902,9 | 23,9 | 364,5 | 417,0 | 92,5 | 4,7 |
| Итого за день | | | 29,0 | 29,7 | 115,6 | 902,9 | 23,9 | 364,5 | 417,0 | 92,5 | 4,7 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | Тефтели 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 | Пюре картофельное/Огурец свежий /954 "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 | |
| Итого за Обед | | | 27,3 | 29,1 | 116,4 | 836,0 | 22,2 | 378,6 | 382,2 | 92,3 | 5,2 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,3 | 29,1 | 116,4 | 836,0 | 22,2 | 378,6 | 382,2 | 92,3 | 5,2 |
| Итого за день | | | 27,3 | 29,1 | 116,4 | 836,0 | 22,2 | 378,6 | 382,2 | 92,3 | 5,2 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | Каша гречневая /23,2 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 | |
| Итого за Обед | | | 28,5 | 27,6 | 117,2 | 857,4 | 20,9 | 362,8 | 394,1 | 91,2 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 28,5 | 27,6 | 117,2 | 857,4 | 20,9 | 362,8 | 394,1 | 91,2 | 5,5 |
| Итого за день | | | 28,5 | 27,6 | 117,2 | 857,4 | 20,9 | 362,8 | 394,1 | 91,2 | 5,5 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 15,08 | 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 | |
| Итого за Обед | | | 28,5 | 28,2 | 115,6 | 816,2 | 21,7 | 386,9 | 396,4 | 90,6 | 5,1 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 28,5 | 28,2 | 115,6 | 816,2 | 21,7 | 386,9 | 396,4 | 90,6 | 5,1 |
| Итого за день | | | 28,5 | 28,2 | 115,6 | 816,2 | 21,7 | 386,9 | 396,4 | 90,6 | 5,1 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 27,4 | 27,6 | 116,9 | 883,3 | 19,9 | 360,7 | 375,8 | 90,2 | 4,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,4 | 27,6 | 116,9 | 883,3 | 19,9 | 360,7 | 375,8 | 90,2 | 4,4 |
| Итого за день | | | 27,4 | 27,6 | 116,9 | 883,3 | 19,9 | 360,7 | 375,8 | 90,2 | 4,4 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | | 27,3 | 28,3 | 116,6 | 823,1 | 22,2 | 363,6 | 400,9 | 90,9 | 4,8 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,3 | 28,3 | 116,6 | 823,1 | 22,2 | 363,6 | 400,9 | 90,9 | 4,8 |
| Итого за день | | | 27,3 | 28,3 | 116,6 | 823,1 | 22,2 | 363,6 | 400,9 | 90,9 | 4,8 |
| Итого всего средняя | | | 28,1 | 28,5 | 116,9 | 858,7 | 21,6 | 374,8 | 391,9 | 91,9 | 5,1 |