



Согласовано:  
И.о. директора МАОУ СОШ №84  
Марьяна Н.Г.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 1 классы 373-79 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                         |                                                          |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                       | 2                                                        | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b>          |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                          |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 702,22                                  | Бутерброд с маслом                                       | 30/10           | 3,4                     | 6,5  | 9,9   | 106,6                                     |               |  | 8,4                          | 22,5  | 4,2   | 0,4 |
| 517,04                                  | Каша рисовая молочная с маслом                           | 200/10          | 7,0                     | 9,8  | 30,3  | 208,4                                     | 1,3           |  | 121,1                        | 139,3 | 26,4  | 0,6 |
| 877,05                                  | Яблоко свежее                                            | 140             | 0,6                     | 0,6  | 27,5  | 146,9                                     | 4,3           |  | 22,7                         | 15,2  | 12,5  | 1,5 |
| 826                                     | Какао на молоке                                          | 200             | 4,9                     | 2,8  | 14,1  | 112,6                                     | 9,3           |  | 120,5                        | 90,0  | 14,0  | 0,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 |                                                          |                 | 15,9                    | 19,7 | 81,8  | 574,5                                     | 14,9          |  | 272,7                        | 267,0 | 57,1  | 2,7 |
| <b>Обед</b>                             |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 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                                  | Наггетсы 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                    |                                                          |                 | 23,4                    | 26,3 | 107,1 | 740,6                                     | 19,9          |  | 381,4                        | 360,4 | 76,4  | 4,1 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1 классы</b> |                                                          |                 | 39,3                    | 46,0 | 188,9 | 1315,1                                    | 34,8          |  | 654,1                        | 627,4 | 133,5 | 6,8 |
| <b>Итого за день</b>                    |                                                          |                 | 39,3                    | 46,0 | 188,9 | 1315,1                                    | 34,8          |  | 654,1                        | 627,4 | 133,5 | 6,8 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                               | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                         |                                                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                       | 2                                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b>          |                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                          |                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 252,05/905                              | Жаркое "Куручка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный" | 200/50          | 16,3                    | 18,8 | 58,3  | 403,9                                     | 12,2          |  | 247,3                        | 231,6 | 52,2  | 2,7 |
| 833,13                                  | Чай ягодный с черноплодной рябиной                                | 200             | 0,2                     |      | 16,6  | 68,1                                      | 2,3           |  | 4,7                          | 8,3   | 2,1   | 0,2 |
| 875,03                                  | Хлеб витаминизированный                                           | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 |                                                                   |                 | 18,0                    | 19,3 | 82,9  | 510,0                                     | 14,5          |  | 255,0                        | 248,9 | 56,3  | 2,9 |
| <b>Обед</b>                             |                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                    |                                                                   |                 | 25,4                    | 27,4 | 111,8 | 817,8                                     | 20,9          |  | 361,9                        | 365,9 | 86,8  | 3,8 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1 классы</b> |                                                                   |                 | 43,4                    | 46,7 | 194,7 | 1327,8                                    | 35,4          |  | 616,9                        | 614,8 | 143,1 | 6,7 |
| <b>Итого за день</b>                    |                                                                   |                 | 43,4                    | 46,7 | 194,7 | 1327,8                                    | 35,4          |  | 616,9                        | 614,8 | 143,1 | 6,7 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|--------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                |                                           |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                              | 2                                         | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b> |                                           |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                 |                                           |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 530,04                         | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/20          | 12,4                    | 12,5 | 21,2 | 288,8                                     | 3,1           |  | 257,0                        | 243,9 | 50,0 | 2,3 |
|                                | Печенье                                   | 50              | 4,0                     | 6,5  | 33,5 | 110,0                                     |               |  |                              |       |      |     |
| 833,04                         | Чай ягодный с клубникой                   | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8 | 64,7                                      | 10,8          |  | 2,9                          | 3,6   | 2,0  | 0,1 |

|                                  |                              |     |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|----------------------------------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный      | 50  | 1,5  | 0,5  | 8,0   | 38,0   |      | 3,0   | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                 |                              |     | 18,0 | 19,6 | 78,5  | 501,5  | 13,9 | 262,9 | 256,5 | 54,0  | 2,4 |
| 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 "Витошка"            | 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                              |     | 44,6 | 46,7 | 194,7 | 1298,2 | 34,4 | 619,4 | 623,1 | 131,4 | 6,1 |
| Итого за день                    |                              |     | 44,6 | 46,7 | 194,7 | 1298,2 | 34,4 | 619,4 | 623,1 | 131,4 | 6,1 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                           |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                         | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Завтрак и обед 1 классы          |                                           |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| Завтрак                          |                                           |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 513                              | Каша пшеничная молочная с маслом          | 150/10          | 8,5                     | 10,8 | 25,5  | 258,5                                     | 2,0           |  | 114,0                        | 157,8 | 34,8  | 0,7 |
| 877                              | Груша свежая                              | 180             | 2,8                     | 0,6  | 38,3  | 196,1                                     | 9,9           |  | 43,4                         | 30,1  | 15,6  | 1,9 |
| 832                              | Чай с молоком                             | 200             | 3,4                     | 4,6  | 12,5  | 102,2                                     | 1,2           |  | 65,6                         | 41,6  | 6,5   | 0,1 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный                   | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |               |  | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                 |                                           |                 | 15,6                    | 16,3 | 81,1  | 579,6                                     | 13,1          |  | 224,8                        | 234,9 | 58,1  | 2,7 |
| 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                           |                 | 41,5                    | 42,4 | 192,7 | 1293,2                                    | 34,1          |  | 563,4                        | 592,9 | 145,1 | 6,6 |
| Итого за день                    |                                           |                 | 41,5                    | 42,4 | 192,7 | 1293,2                                    | 34,1          |  | 563,4                        | 592,9 | 145,1 | 6,6 |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Завтрак и обед 1 классы          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| Завтрак                          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 209,02/905                       | Вок с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"      | 200/50          | 17,0                    | 18,1 | 43,2  | 439,8                                     | 12,7          |  | 224,2                        | 215,5 | 47,8  | 2,5 |
| 833,15                           | Чай фруктовый с яблоками                       | 200             | 0,1                     | 0,1  | 16,4  | 66,9                                      | 1,5           |  | 2,9                          | 1,7   | 1,4   | 0,4 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный                        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |               |  | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                 |                                                |                 | 18,6                    | 18,7 | 67,6  | 544,7                                     | 14,2          |  | 230,1                        | 226,2 | 51,2  | 2,9 |
| 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                                |                 | 45,1                    | 45,6 | 178,7 | 1360,8                                    | 33,3          |  | 606,7                        | 582,5 | 134,5 | 6,7 |
| Итого за день                    |                                                |                 | 45,1                    | 45,6 | 178,7 | 1360,8                                    | 33,3          |  | 606,7                        | 582,5 | 134,5 | 6,7 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                         |                                    |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Завтрак и обед 1 классы |                                    |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| Завтрак                 |                                    |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 702,22                  | Бутерброд с маслом                 | 30/10           | 3,4                     | 6,5  | 9,9  | 106,6                                     |               |  | 8,4                          | 22,5  | 4,2  | 0,4 |
| 502,02                  | Каша ячневая молочная с маслом     | 180/10          | 8,3                     | 8,1  | 31,4 | 238,8                                     | 2,1           |  | 121,9                        | 141,2 | 28,7 | 1,8 |
| 877,04                  | Мандарин свежий                    | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4 | 119,5                                     | 9,7           |  | 44,3                         | 21,3  | 13,8 | 0,2 |
| 832                     | Чай с молоком                      | 200             | 3,4                     | 4,6  | 12,5 | 102,2                                     | 1,2           |  | 65,6                         | 41,6  | 6,5  | 0,1 |
| Итого за Завтрак        |                                    |                 | 16,1                    | 19,5 | 81,2 | 567,1                                     | 13,0          |  | 240,2                        | 226,6 | 53,2 | 2,5 |
| 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 |

|                                  |                                                      |          |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 5,06/886                         | Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость" | 200/5/15 | 15,6 | 12,1 | 48,2  | 306,5  | 3,0  | 220,2 | 244,4 | 44,4  | 2,1 |
| 593                              | Оладья                                               | 25       | 3,7  | 5,7  | 12,3  | 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                                      |          | 41,8 | 46,5 | 191,5 | 1383,0 | 31,6 | 613,5 | 566,8 | 131,5 | 6,3 |
| Итого за день                    |                                                      |          | 41,8 | 46,5 | 191,5 | 1383,0 | 31,6 | 613,5 | 566,8 | 131,5 | 6,3 |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>C | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                                      |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                                    | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b>   |                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 461,1/89                         | Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный" | 200/50          | 12,1                    | 13,1 | 51,4  | 435,1                                     | 5,2                    | 137,8                        | 163,2 | 45,8  | 2,5 |
| 826                              | Какао на молоке                                      | 200             | 4,9                     | 2,8  | 14,1  | 112,6                                     | 9,3                    | 120,5                        | 90,0  | 14,0  | 0,2 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный                              | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                 |                                                      |                 | 18,5                    | 16,4 | 73,5  | 585,7                                     | 14,5                   | 261,3                        | 262,2 | 61,8  | 2,7 |
| <b>Обед</b>                      |                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                                      |                 | 44,4                    | 43,7 | 187,2 | 1394,8                                    | 33,3                   | 627,0                        | 639,6 | 136,8 | 6,4 |
| Итого за день                    |                                                      |                 | 44,4                    | 43,7 | 187,2 | 1394,8                                    | 33,3                   | 637,0                        | 639,6 | 136,8 | 6,4 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>C | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b>   |                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 537,09                           | Омлет натуральный                 | 200             | 17,1                    | 16,7 | 36,3  | 342,8                                     | 0,4                    | 202,1                        | 229,9 | 41,2  | 1,6 |
| 877,05                           | Яблоко свежее                     | 125             | 0,5                     | 0,5  | 24,6  | 131,2                                     | 3,8                    | 20,3                         | 13,6  | 11,2  | 1,3 |
| 833,04                           | Чай ягодный с клубникой           | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8  | 64,7                                      | 10,8                   | 2,9                          | 3,6   | 2,0   | 0,1 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный           | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |                        | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                 |                                   |                 | 18,6                    | 17,6 | 81,5  | 561,5                                     | 15,0                   | 227,1                        | 252,5 | 55,6  | 3,0 |
| <b>Обед</b>                      |                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 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 "Витошка"                 | 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                   |                 | 45,4                    | 44,1 | 192,6 | 1381,3                                    | 35,9                   | 574,7                        | 631,0 | 140,7 | 7,2 |
| Итого за день                    |                                   |                 | 45,4                    | 44,1 | 192,6 | 1381,3                                    | 35,9                   | 574,7                        | 631,0 | 140,7 | 7,2 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>C | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                |                                        |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                              | 2                                      | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b> |                                        |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                 |                                        |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 284,01                         | Наггетсы куриные                       | 100             | 11,9                    | 10,9 | 32,0 | 216,3                                     |                        | 126,0                        | 168,5 | 36,5 | 1,4 |
| 790                            | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,5                     | 5,8  | 25,3 | 153,1                                     |                        | 90,2                         | 85,9  | 19,4 | 1,3 |
| 833,1                          | Чай ягодный с облепихой                | 200             | 0,2                     | 0,8  | 15,8 | 72,2                                      | 12,1                   | 3,8                          | 1,4   | 4,5  | 0,3 |
| 875,03                         | Хлеб витаминизированный                | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| Итого за Завтрак               |                                        |                 | 19,1                    | 18,0 | 81,1 | 479,6                                     | 12,1                   | 223,0                        | 264,8 | 62,4 | 3,0 |
| <b>Обед</b>                    |                                        |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 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 |
| 815,01/889                     | Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный" | 150/25          | 3,9                     | 5,7  | 25,9 | 205,0                                     | 2,4                    | 97,4                         | 91,7  | 30,0 | 0,8 |

|                                  |                          |     |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|----------------------------------|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 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 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                          |     | 45,7 | 44,8 | 193,9 | 1283,1 | 32,4 | 587,2 | 645,4 | 146,2 | 6,8 |
| Итого за день                    |                          |     | 45,7 | 44,8 | 193,9 | 1283,1 | 32,4 | 587,2 | 645,4 | 146,2 | 6,8 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1 классы</b>   |                                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 353,01                           | Минтай в молочном соусе                                        | 100             | 11,3                    | 12,1 | 3,1   | 229,7                                     | 3,2           | 134,7                        | 207,5 | 38,1  | 1,1 |
| 792                              | Макаронные изделия отварные                                    | 150             | 5,6                     | 4,5  | 36,0  | 206,9                                     |               | 86,5                         | 47,0  | 8,5   | 1,2 |
| 833,14                           | Чай фруктовый с шиповником                                     | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2  | 102,5                                     | 11,1          | 9,5                          | 2,6   | 2,6   | 0,5 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный                                        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |               | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                 |                                                                |                 | 18,9                    | 17,3 | 69,3  | 577,1                                     | 14,3          | 233,7                        | 266,1 | 51,2  | 2,8 |
| <b>Обед</b>                      |                                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 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 |
| 252,05/888                       | 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 мандарин                                            | 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                                     | 20,9          | 337,3                        | 347,6 | 85,1  | 4,2 |
| Итого за Завтрак и обед 1 классы |                                                                |                 | 45,0                    | 45,0 | 185,2 | 1354,9                                    | 35,2          | 571,0                        | 613,7 | 136,3 | 7,0 |
| Итого за день                    |                                                                |                 | 45,0                    | 45,0 | 185,2 | 1354,9                                    | 35,2          | 571,0                        | 613,7 | 136,3 | 7,0 |
| Итого всего средняя              |                                                                |                 | 43,6                    | 45,2 | 190,0 | 1339,2                                    | 34,0          | 603,4                        | 613,7 | 137,9 | 6,7 |