

Утверждаю:  
 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.

Согласовано:  
 Директор МАOU СОШ №197  
 Савина С.П.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
 \*Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026  
**Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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  |  |
| <b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 29/954                                     | Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный" | 250/5/45     | 20,8                 | 19,8 | 53,3  | 465,2                          | 8,8           | 264,3 | 255,2                     | 67,0  | 3,6 |  |
| 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 пшеничный витаминизированный                          | 50           | 1,5                  | 0,5  | 8,0   | 38,0                           |               | 3,0   | 9,0                       | 2,0   |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |  |              | 22,4                 | 20,4 | 77,1  | 567,9                          | 14,6          | 270,2 | 267,8                     | 71,0  | 3,7 |  |
| <b>Обед</b>                                |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 120,05                                     | Щи из свежей капусты со сметаной и курой                   | 250/10/10    | 4,0                  | 8,3  | 29,4  | 229,2                          | 12,0          | 161,2 | 161,0                     | 25,7  | 1,4 |  |
| 54,1                                       | Котлета из свинины   | 100          | 6,0                  | 7,1  | 25,4  | 229,7                          | 0,5           | 93,5  | 78,7                      | 23,0  | 1,2 |  |
| 463,96 /23,2                               | Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"             | 180/40       | 14,1                 | 12,1 | 36,2  | 296,3                          | 4,9           | 89,5  | 146,6                     | 43,2  | 2,9 |  |
| 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 пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |  |              | 27,3                 | 28,6 | 133,6 | 940,0                          | 21,2          | 360,2 | 411,8                     | 102,4 | 5,7 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |  |              | 49,7                 | 49,0 | 210,7 | 1507,9                         | 35,8          | 630,4 | 679,6                     | 173,4 | 9,4 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |  |              | 49,7                 | 49,0 | 210,7 | 1507,9                         | 35,8          | 630,4 | 679,6                     | 173,4 | 9,4 |  |

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  |  |
| <b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 401,96                                     | Гуляш из говядины                                 | 100          | 11,2                 | 9,7  | 13,5  | 226,5                          | 4,2           | 113,4 | 133,4                     | 22,2  | 1,5 |  |
| 466,96 /3,36                               | Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец" | 180          | 5,5                  | 9,2  | 46,7  | 264,4                          | 3,5           | 113,2 | 97,8                      | 35,9  | 1,6 |  |
| 12,19                                      | Чай фруктовый с шиповником                        | 200          | 0,5                  | 0,2  | 22,2  | 102,5                          | 6,3           | 9,5   | 2,6                       | 2,6   | 0,5 |  |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               | 2,4   | 7,2                       | 1,6   |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |   |              | 18,4                 | 19,5 | 88,8  | 623,8                          | 14,0          | 238,5 | 241,0                     | 62,3  | 3,6 |  |
| <b>Обед</b>                                |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 138,06                                     | Суп картофельный с бобовыми и курой               | 250/10       | 7,8                  | 8,2  | 19,6  | 174,2                          | 12,0          | 148,2 | 106,2                     | 25,0  | 1,5 |  |
| 358,14                                     | Котлеты из филе куриного                          | 100          | 20,1                 | 9,2  | 31,2  | 255,6                          | 0,3           | 85,3  | 166,1                     | 31,2  | 1,3 |  |
| 482,06 /954                                | Капуста тушеная/Помидор свежий "Пикантный"        | 180/30       | 4,7                  | 9,4  | 29,3  | 247,4                          | 8,3           | 117,1 | 86,0                      | 34,2  | 2,7 |  |
| 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 пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |   |              | 36,0                 | 27,9 | 114,8 | 830,8                          | 24,4          | 364,1 | 390,1                     | 97,9  | 5,8 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |   |              | 54,4                 | 47,4 | 203,6 | 1454,6                         | 38,4          | 602,6 | 631,1                     | 160,2 | 9,4 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |   |              | 54,4                 | 47,4 | 203,6 | 1454,6                         | 38,4          | 602,6 | 631,1                     | 160,2 | 9,4 |  |

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  |  |
| <b>Завтрак и обед 5-11 классы</b> |                                |              |                      |     |      |                                |               |      |                           |      |     |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |     |      |                                |               |      |                           |      |     |  |
| 673,11                            | Фрикадельки из индейки         | 100          | 6,0                  | 7,1 | 45,4 | 229,7                          | 0,5           | 93,5 | 78,7                      | 23,0 | 1,2 |  |



|  |   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|--|---|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 472,04                                     | Пюре картофельное   | 200    | 10,4 | 10,8 | 26,5  | 226,9  | 10,5 | 164,1 | 151,2 | 44,2  | 2,1 |
| 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 пшеничный витаминизированный                             | 50     | 1,5  | 0,5  | 8,0   | 38,0   |      | 3,0   | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |   |        | 18,0 | 18,5 | 95,7  | 559,3  | 16,8 | 263,5 | 242,5 | 71,2  | 3,4 |
| <b>Обед</b>                                |   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
| 139,04                                     | Суп с макаронными изделиями и курой                           | 250/10 | 4,7  | 4,6  | 20,8  | 143,7  | 9,5  | 115,9 | 81,4  | 26,5  | 1,2 |
| 444,2                                      | Фрикасе из филе куриного                                      | 100    | 15,2 | 10,8 | 24,8  | 224,2  | 9,1  | 127,4 | 122,9 | 36,0  | 1,8 |
| 10,19/<br>954                              | Каша перловая рассыпчатая с овощами/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30 | 5,7  | 11,2 | 39,3  | 281,1  | 4,6  | 144,6 | 187,5 | 31,7  | 2,1 |
| 685,01                                     | Напиток из ягодной смеси                                      | 200    | 0,3  | 0,1  | 26,1  | 105,8  |      | 0,7   |       |       | 0,1 |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                       |   |        | 28,9 | 27,7 | 127,0 | 830,8  | 23,2 | 394,6 | 409,8 | 98,2  | 5,2 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |   |        | 46,9 | 46,2 | 222,7 | 1390,1 | 40,0 | 658,1 | 652,3 | 169,4 | 8,6 |
| <b>Итого за день</b>                       |   |        | 46,9 | 46,2 | 222,7 | 1390,1 | 40,0 | 658,1 | 652,3 | 169,4 | 8,6 |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>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  |  |
| <b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 3,04                                       | Бутерброд с сыром                                     | 40/20        | 9,1                  | 7,7  | 19,9  | 181,8                          | 1,2           | 129,1 | 133,3                     | 19,3  | 0,8 |  |
| 257,96                                     | Каша молочная ячневая с маслом                        | 250/10       | 7,7                  | 7,6  | 32,6  | 214,8                          | 6,3           | 116,7 | 122,3                     | 26,5  | 2,0 |  |
| 689,27                                     | Банан свежий  | 180          | 3,9                  | 5,5  | 17,2  | 149,8                          | 7,0           | 16,8  | 18,0                      | 12,0  | 0,7 |  |
| 762,97                                     | Кофейный напиток на молоке растворимый                | 200          | 1,5                  | 1,6  | 22,3  | 110,4                          | 0,8           | 31,3  | 25,9                      | 7,4   | 0,1 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |   |              | 22,2                 | 22,4 | 92,0  | 656,8                          | 14,5          | 293,9 | 299,5                     | 65,2  | 3,6 |  |
| <b>Обед</b>                                |   |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 110,13                                     | Борщ со сметаной и курой                              | 250/10/10    | 4,0                  | 8,3  | 13,0  | 172,9                          | 9,4           | 161,3 | 75,2                      | 22,9  | 1,2 |  |
| 422,05                                     | Филе куриное тушеное в соусе                          | 100          | 14,2                 | 16,2 | 15,3  | 303,0                          | 2,4           | 124,1 | 155,4                     | 25,0  | 2,1 |  |
| 516,04/<br>10,04                           | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный" | 180/30       | 7,2                  | 6,9  | 44,6  | 269,1                          | 8,0           | 123,2 | 111,2                     | 32,3  | 1,9 |  |
| 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 пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |   |              | 28,6                 | 32,5 | 115,5 | 929,8                          | 23,6          | 424,6 | 367,3                     | 90,7  | 5,4 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |   |              | 50,8                 | 54,9 | 207,5 | 1586,6                         | 38,1          | 718,5 | 666,8                     | 155,9 | 9,0 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |   |              | 50,8                 | 54,9 | 207,5 | 1586,6                         | 38,1          | 718,5 | 666,8                     | 155,9 | 9,0 |  |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>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  |  |
| <b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 403,96                                     | Плов из говядины/Огурец свежий "Пикантный"     | 250/50       | 17,1                 | 22,7 | 54,7  | 541,2                          | 9,3           | 244,5 | 225,3                     | 55,4  | 3,5 |  |
| 12,21                                      | Чай фруктовый с черноплодной рябиной           | 200          | 0,2                  |      | 16,6  | 68,1                           | 6,3           | 4,7   | 8,3                       | 2,1   | 0,2 |  |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 50           | 1,5                  | 0,5  | 8,0   | 38,0                           |               | 3,0   | 9,0                       | 2,0   |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |  |              | 18,8                 | 23,2 | 79,3  | 647,3                          | 15,6          | 252,2 | 242,6                     | 59,5  | 3,7 |  |
| <b>Обед</b>                                |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |     |  |
| 129,08                                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10    | 4,4                  | 6,5  | 29,3  | 164,2                          | 6,0           | 186,6 | 95,7                      | 29,2  | 1,2 |  |
| 358,14                                     | Котлеты из филе куриного                       | 100          | 19,1                 | 13,6 | 37,2  | 311,5                          | 0,3           | 95,3  | 166,1                     | 41,2  | 1,6 |  |
| 470,96<br>/23,2                            | Картофель отварной/Кукуруза "Сладость"         | 180/30       | 4,4                  | 7,0  | 32,8  | 303,0                          | 8,0           | 88,7  | 119,9                     | 35,7  | 2,3 |  |
| 6,22                                       | Напиток "Витошка"                              | 200          |                      |      | 19,4  | 78,0                           | 10,0          |       |                           |       |     |  |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |  |              | 30,9                 | 28,1 | 115,3 | 854,7                          | 24,3          | 376,6 | 399,7                     | 110,1 | 5,1 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |  |              | 49,7                 | 51,3 | 194,6 | 1502,0                         | 50,7          | 628,8 | 642,3                     | 169,6 | 8,8 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |  |              | 49,7                 | 51,3 | 194,6 | 1502,0                         | 50,7          | 628,8 | 642,3                     | 169,6 | 8,8 |  |

День: понедельник  
Неделя: 2



| №<br>рец.                                  | 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 5-11 классы</b>          |  |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |  |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| 2,12                                       | Блинчик  | 60              | 5,5                     | 8,4  | 16,7  | 147,6                                     |               | 10,3  | 22,4                         | 4,1   | 0,6 |  |
| 28,11/<br>954                              | Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный" | 250/5/45        | 17,2                    | 14,2 | 44,7  | 359,1                                     | 9,5           | 228,3 | 223,3                        | 55,2  | 3,3 |  |
| 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 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |  |                 | 22,8                    | 22,7 | 77,2  | 571,4                                     | 15,3          | 241,5 | 249,3                        | 61,3  | 4,0 |  |
| <b>Обед</b>                                |  |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| 120,05                                     | Щи из свежей капусты со сметаной и курой             | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 9,4   | 229,2                                     | 12,0          | 161,2 | 161,0                        | 25,7  | 1,4 |  |
| 63,02                                      | Фрикадельки из филе куриного                         | 100             | 19,8                    | 9,4  | 32,1  | 203,9                                     | 0,3           | 97,0  | 123,4                        | 30,0  | 1,7 |  |
| 240,96<br>/3,36                            | Картофель запечённый/Огурец "Пряный молодец"         | 180/30          | 3,9                     | 10,2 | 41,2  | 244,1                                     | 8,2           | 134,1 | 96,2                         | 37,2  | 2,4 |  |
| 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 пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |  |                 | 31,1                    | 29,0 | 117,4 | 830,8                                     | 24,3          | 405,8 | 412,4                        | 100,4 | 5,8 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |  |                 | 53,9                    | 51,7 | 194,6 | 1402,2                                    | 39,6          | 647,3 | 661,7                        | 161,7 | 9,8 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |  |                 | 53,9                    | 51,7 | 194,6 | 1402,2                                    | 39,6          | 647,3 | 661,7                        | 161,7 | 9,8 |  |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>рец.                                  | 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 5-11 классы</b>          |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| <b>Завтрак</b>                             |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| 3,04                                       | Бутерброд с сыром                   | 40/20           | 9,1                     | 7,7  | 19,9  | 181,8                                     | 1,2           | 129,1 | 133,3                        | 19,3  | 0,8 |  |
| 257,96                                     | Каша рисовая молочная с маслом      | 250/10          | 12,0                    | 13,4 | 48,2  | 357,1                                     | 2,6           | 126,6 | 127,7                        | 41,5  | 2,9 |  |
| 895,00                                     | Мандарины свежие                    | 100             | 1,0                     | 0,2  | 9,0   | 45,6                                      | 5,0           | 42,0  | 20,4                         | 13,1  | 0,1 |  |
| 642,01                                     | Какао на молоке                     | 200             | 2,4                     | 2,2  | 20,7  | 112,6                                     | 8,5           | 60,5  | 45,0                         | 7,0   | 0,1 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |                                     |                 | 24,5                    | 21,3 | 77,1  | 584,5                                     | 17,3          | 297,7 | 281,4                        | 73,9  | 3,8 |  |
| <b>Обед</b>                                |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |       |     |  |
| 138,06                                     | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250/10          | 7,8                     | 8,2  | 19,6  | 174,2                                     | 10            | 188,2 | 106,2                        | 25    | 2,5 |  |
| 416,27                                     | Каша Царская с индейкой             | 250             | 18,4                    | 22,8 | 64,7  | 592,7                                     | 4,3           | 189,8 | 264                          | 61,1  | 2,9 |  |
| 6,22                                       | Напиток "Витошка"                   | 200             |                         |      | 19,4  | 78  | 10            |       |                              |       |     |  |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный 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   |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                       |                                     |                 | 29,2                    | 32,0 | 119,7 | 920,9                                     | 24,3          | 384,0 | 387,8                        | 90,1  | 5,4 |  |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |                                     |                 | 53,7                    | 53,3 | 196,8 | 1505,4                                    | 41,6          | 681,7 | 669,2                        | 164,0 | 9,2 |  |
| <b>Итого за день</b>                       |                                     |                 | 53,7                    | 53,3 | 196,8 | 1505,4                                    | 41,6          | 681,7 | 669,2                        | 164,0 | 9,2 |  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>рец.                         | 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 5-11 классы</b> |   |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |      |     |  |
| <b>Завтрак</b>                    |   |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |      |     |  |
| 401,96                            | Гуляш из говядины   | 100             | 13,2                    | 11,7 | 34,5  | 272,5                                     | 4,2           | 133,4 | 133,4                        | 32,2 | 2,1 |  |
| 472,96<br>/3,36                   | Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"                     | 180/30          | 4,0                     | 6,6  | 26,5  | 177,2                                     | 10,5          | 105,0 | 118,1                        | 27,4 | 1,4 |  |
| 12,05                             | Чай фруктовый с ягодной смесью                                | 200             | 0,2                     | 0,1  | 16,3  | 65,9                                      |               | 0,5   |                              |      | 0,1 |  |
| 52,06                             | Хлеб пшеничный витаминизированный                             | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4   | 7,2                          | 1,6  |     |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |   |                 | 18,6                    | 18,8 | 83,7  | 546,0                                     | 14,7          | 241,3 | 258,7                        | 61,2 | 3,6 |  |
| <b>Обед</b>                       |   |                 |                         |      |       |   |               |       |                              |      |     |  |
| 139,04                            | Суп с макаронными изделиями и курой                           | 250/10          | 5,7                     | 5,6  | 21,8  | 143,7                                     | 9,5           | 115,9 | 81,4                         | 26,5 | 1,2 |  |
| 15,01                             | Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром             | 100             | 16,9                    | 13,1 | 13,6  | 338,3                                     | 0,2           | 215,3 | 175,1                        | 41   | 2,4 |  |
| 10,19/<br>954                     | Каша перловая рассыпчатая с овощами/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30          | 5,7                     | 11,2 | 39,3  | 281,1                                     | 8,6           | 44,6  | 105,5                        | 21,7 | 1,6 |  |
| 701,04                            | Напиток из вишни  | 200             | 0,2                     | 0,1  | 26,6  | 108,8                                     | 3,8           | 10    | 7,5                          | 6,5  | 0,2 |  |
| 52,06                             | Хлеб пшеничный 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  |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |   |                 | 31,5                    | 31,0 | 117,3 | 947,9                                     | 22,1          | 391,8 | 387,5                        | 99,7 | 5,4 |  |



|                                     |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|-------------------------------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| Итого за Завтрак и обед 5-11 классы | 50,1 | 49,8 | 201,0 | 1493,9 | 36,8 | 633,1 | 646,2 | 160,9 | 9,0 |
| Итого за день                       | 50,1 | 49,8 | 201,0 | 1493,9 | 36,8 | 633,1 | 646,2 | 160,9 | 9,0 |

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>С | 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 5-11 классы</b>          |                                      |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                             |                                      |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| 3,04                                       | Бутерброд с сыром                    | 40/20           | 9,1                     | 7,7  | 19,9  | 181,8                                     | 1,4                    | 129,1                        | 133,3 | 19,3  | 0,8 |
| 262,96                                     | Каша пшеничная молочная с маслом     | 250/10          | 11,4                    | 10,6 | 39,7  | 321,4                                     | 0,8                    | 154,3                        | 132,3 | 47,3  | 2,6 |
| 12,21                                      | Слойка с брусникой                   | 60              | 0,2                     |      | 16,6  | 68,1                                      | 7,8                    | 4,7                          | 8,3   | 2,1   | 0,2 |
| 52,06                                      | Чай фруктовый с черноплодной рябиной | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      | 4,5                    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |                                      |                 | 21,9                    | 18,7 | 82,6  | 601,7                                     | 10,0                   | 290,5                        | 281,1 | 70,3  | 3,6 |
| <b>Обед</b>                                |                                      |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| 110,13                                     | Борщ со сметаной и курой             | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 172,9                                     | 8,4                    | 161,3                        | 75,2  | 22,9  | 1,6 |
| 54,1                                       | Фахитос из филе куриного             | 100             | 6,0                     | 7,1  | 45,4  | 269,7                                     | 0,5                    | 23,5                         | 78,7  | 23,0  | 1,5 |
| 463,96                                     | Макаронные изделия отварные          | 180/30          | 14,2                    | 10,3 | 34,1  | 288,7                                     | 1,4                    | 165,3                        | 232,5 | 44,1  | 2,0 |
| 681  | Напиток из облепихи                  | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 12,0                   | 6,2                          | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                       |                                      |                 | 27,5                    | 28,1 | 133,9 | 923,6                                     | 22,3                   | 362,3                        | 406,7 | 101,5 | 5,5 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |                                      |                 | 49,4                    | 46,8 | 216,5 | 1525,3                                    | 32,3                   | 652,8                        | 687,8 | 171,8 | 9,1 |
| <b>Итого за день</b>                       |                                      |                 | 49,4                    | 46,8 | 216,5 | 1525,3                                    | 32,3                   | 652,8                        | 687,8 | 171,8 | 9,1 |

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)<br><br>С | 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 5-11 классы</b>          |  |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                             |  |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| 5,48                                       | Суфле Рыбка из минтая                          | 100             | 12,8                    | 10,7 | 8,4   | 133,1                                     | 1,1                    | 50,5                         | 154,3 | 18,5  | 1,2 |
| 466,96                                     | Рис припущенный с овощами/Огурец свежий        | 180/30          | 4,7                     | 8,7  | 47,4  | 321,9                                     | 7,2                    | 188,7                        | 97,8  | 38,1  | 2,6 |
| 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 пшеничный витаминизированный              | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                    |  |                 | 18,8                    | 19,9 | 78,0  | 550,1                                     | 14,1                   | 244,5                        | 262,9 | 60,2  | 3,9 |
| <b>Обед</b>                                |  |                 |                         |      |       |   |                        |                              |       |       |     |
| 129,08                                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,4                     | 6,5  | 29,3  | 164,2                                     | 6                      | 186,6                        | 95,7  | 29,2  | 1,2 |
| 63,02                                      | Фрикадельки из филе куриного                   | 100             | 17,2                    | 12,4 | 13,5  | 223,9                                     | 0,3                    | 107                          | 163,4 | 32,0  | 1,7 |
| 240,96                                     | Картофель запечённый/Горошек "Ароматный"       | 180/30          | 4,6                     | 7,4  | 32,2  | 244,1                                     | 5,0                    | 81,2                         | 127,6 | 22,3  | 1,9 |
| 705,04                                     | Напиток из шиповника                           | 200             | 0,7                     | 0,3  | 24,6  | 116,7                                     | 13,0                   | 12,5                         | 3,4   | 3,4   | 0,7 |
| 52,06                                      | Хлеб пшеничный 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                       |  |                 | 29,9                    | 27,6 | 115,6 | 824,9                                     | 24,3                   | 393,3                        | 408,1 | 90,9  | 5,5 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b> |  |                 | 48,7                    | 47,5 | 193,6 | 1375,0                                    | 38,4                   | 637,8                        | 671,0 | 151,1 | 9,4 |
| <b>Итого за день</b>                       |  |                 | 48,7                    | 47,5 | 193,6 | 1375,0                                    | 38,4                   | 637,8                        | 671,0 | 151,1 | 9,4 |
| <b>Итого всего средняя</b>                 |  |                 | 45,8                    | 45,1 | 182,5 | 1321,8                                    | 39,2                   | 583,8                        | 592,0 | 146,6 | 8,3 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026