

Согласовано:
ДУ СОШ №197
Савина С.П.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

СанПиН 2. 2. 1. 2. 661-01

Неделя: 1

Обед

День: вторник

Обед

День: среда

День: четверг

Обед 1-4 классы

Обед													
13.03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,4	1,0	1,4
347,01	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	110	15,2	12,7	15,9	245,7	1,0	198,1	214,5	26,9	1,0	1,0	1,4
805,04/888	Пюре картофельное/Огурец "Тряпный молодец"	160/20	3,5	5,3	42,2	186,1	9,6	107,0	51,7	33,1	1,4	1,0	1,4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7					
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	0,1		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0			
Итого за Обед			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1		
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1		
Итого за День			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1		

День: пятница
Неделя: 1

Неделя: 1												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4	
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	11,9	12,1	13,6	308,3	0,2	225,3	205,1	30,2	0,6	
710,02/ 889	Булгур с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	6,5	6,5	29,5	171,3	2,9	64,8	41,7	23,7	1,4	
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7	
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			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	
Итого за День			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	

День: понедельник
Неделя: 2

Неделя: 2												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
57	Суп с помидорами, сметаной и кuroй	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	8,1	140,2	80,4	28,8	1,3	
215,01	Индейка тушеная в белом соусе	100	9,4	8,3	3,3	246,7	0,1	123,7	132,9	14,2	1,0	
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	5,8	34,7	191,6		114,9	153,5	41,7	1,8	
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6						
834,01	Напиток "Витолшка"	200			19,4	78,0	12,6					
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			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	
Итого за День			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	
Пит. - стоящие												

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4	
439,11	Жаркое по-домашнему со свинойной	200	15,6	17,5	22,6	311,5	4,0	146,0	214,7	46,9	1,1	
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	21,5	176,9	2,9	132,7	15,2	12,5	1,5	
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			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	
Итого за День			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

10/890	Булгур отварной/Перец с соусом	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
871	Напиток лимонный	110/20	8,7	11,2	38,1	278,7		83,9	158,1	20,9	0,8
875,03	Хлеб витаминизированный	150/30	6,5	6,2	26,7	202,9	1,1	66,9	76,2	38,6	1,8
Итого за Обед		200	0,2		24,6	103,2	8,1	9,5	4,8	2,6	0,2
Итого за Обед 1-4 классы		45	1,4	0,5	7,2	34,2	8,8	2,7	8,1	1,8	
		25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6			9	10	11	12
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
288,06/905	Паста Карбонара из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/5	18,3	15,7	46,5	353,1	2,3	213,9	238,2	52,4	2,5
840,01	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
875,03	Хлеб витаминизированный	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	4,7	6,0	3,3	0,2
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2					
Итого за Обед		25	0,7	0,2	4,0	19,0		2,7	8,1	1,8	
Итого за Обед 1-4 классы			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3	339,4	332,5	82,7	3,6
Итого за День			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3	339,4	332,5	82,7	3,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6			9	10	11	12
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
292/888	Ризотто с куриным филе/Огурец "Пряный молодец"	200/35	16,2	10,9	34,4	331,9	6,9	278,3	239,6	54,5	1,9
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
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			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6	349,3	331,4	81,2	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6	349,3	331,4	81,2	4,2
Итого за День			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6	349,3	331,4	81,2	4,2
Итого всего средняя			25,2	26,5	107,6	776,8	19,5	357,6	353,8	82,6	4,0