

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
14	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,4	111,5	22,5	16,3	24,4	18,2	0,8
477,1	Брокколи отварная с растительным маслом	150	4,4	5,9	10,3	100,2	139,2	78,8	104,2	33,1	1,1
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			5,9	16,6	39,3	323,4	180,5	114,0	143,2	62,3	4,2
Обед											
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7	48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
466,22	Рис припущенный с растительным маслом	180	4,4	7,0	46,6	279,6		11,7	96,0	31,9	0,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			10,0	20,7	116,3	707,1	50,7	114,0	255,9	106,3	6,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,9	37,3	155,6	1030,5	231,2	228,0	399,1	168,6	10,5
Итого за день			15,8	37,2	155,6	1030,5	231,1	228,0	399,0	168,6	10,6

День: вторник
Неделя: 1

№ 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
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
43,04	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5,1	9,5	90,9	36,6	45,0	31,2	16,8	0,9
470,12	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0	21,7	105,3	41,6	1,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,0	13,3	69,0	424,1	109,6	97,1	160,3	79,7	6,1
Обед											
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5	32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
477,11	Капуста цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0	55,3	97,0	32,2	2,7
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
Итого за Обед			9,3	25,3	67,7	540,3	204,3	159,4	234,1	98,9	5,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,3	38,6	136,7	964,4	313,9	256,5	394,4	178,6	11,4
Итого за день			15,3	38,5	136,7	964,3	313,9	256,4	394,2	178,8	11,3

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
17,02	Салат " Белоруссочка"	100	1,1	13,1	3,6	137,5	59,6	27,2	26,7	13,0	0,7
468,12	Фасоль стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72,0	47,0	2,0
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			5,0	20,3	37,3	363,9	246,9	119,0	113,3	71,0	5,0
Обед											

16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9,0	24,4	38,8	12,8	0,6
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
983	Кабачки тушеные с помидорами	100	1,0	7,8	5,4	97,3	23,5	21,9	22,5	16,7	0,8
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			4,4	23,6	61,3	479,0	65,9	134,8	141,9	76,9	6,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			9,4	43,9	98,6	842,9	312,8	253,8	255,2	147,9	11,7
Итого за день			9,4	43,8	98,4	842,9	312,7	253,8	255,2	147,8	11,7

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,2	6,1	79,1	32,7		51,5	33,6	14,9	0,9
470,12	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0		21,7	105,3	41,6	1,7
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
Итого за Завтрак			6,4	12,4	59,5	380,4	109,0		112,9	164,2	69,6	2,9
Обед												
11,09	Салат из капусты со свеклой	100	1,5	10,1	11,0	141,2	24,3		45,4	34,8	17,4	1,2
128,96	Рассольник Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3		35,6	66,6	28,3	1,2
477,13	Брокколи отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0		93,5	124,8	39,6	1,4
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
6,22	Напиток "Витощка"	200			19,4	78,0	20,0					
Итого за Обед			9,4	22,9	67,5	504,4	247,6		190,5	237,2	94,3	6,0
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,8	35,3	127,0	884,8	356,6		303,4	401,4	163,9	8,9
Итого за день			15,8	35,3	127,1	884,7	356,5		303,3	401,3	164,0	8,7

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
49,07	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3		20,8	38,3	26,5	0,9
477,11	Капуста цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0		55,3	97,0	32,2	2,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0		26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0		3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,4	23,2	46,5	425,8	173,3		106,5	159,1	80,0	7,1
Обед												
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7		48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
36,18	Рис припущенный с овощами и растительным маслом	180	4,4	8,4	45,8	288,8	1,4		16,7	101,6	34,6	0,8
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
15,19	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3		5,5	4,0	3,0	0,7
Итого за Обед			10,0	21,9	109,0	690,2	84,4		132,2	260,1	106,2	3,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			16,4	45,1	155,5	1116,0	257,7		238,7	419,2	186,2	11,0
Итого за день			16,4	45,1	155,5	1116,0	257,6		238,6	419,1	186,2	10,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3		20,8	38,3	26,5	0,9
468,12	Фасоль стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5		72,9	72,0	47,0	2,0
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			4,8	22,2	42,9	404,4	186,1		115,7	125,8	86,4	5,2
Обед												
20,27	Салат из разных овощей	100	1,6	15,2	8,3	176,6	10,0		20,4	46,9	22,8	0,7
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2

482,03	Капуста тушеная с растительным маслом	180	4,1	6,6	17,5	147,7	94,2	109,5	73,6	36,3	2,2
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			9,1	26,6	85,5	623,1	185,2	189,0	223,7	115,0	7,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			13,9	48,8	128,4	1027,5	371,3	304,7	349,5	201,4	12,9
Итого за день			13,9	48,7	128,3	1027,4	371,2	304,8	349,4	201,4	13,0

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
14,02	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	7,1	8,2	104,7	22,1	40,6	32,2	15,7	0,7
477,11	Капуста цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0	55,3	97,0	32,2	2,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			7,0	14,5	46,3	348,0	168,9	125,4	155,2	66,7	6,7
Обед											
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,2	6,1	79,1	32,7	51,5	33,6	14,9	0,9
110,04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
468,07	Смесь Лечо тушеная с растительным маслом	180	1,9	6,3	10,7	107,2		3,7	0,9	0,2	
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			6,8	17,0	63,2	436,0	94,6	148,1	106,9	54,4	2,6
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			13,8	31,5	109,5	784,0	263,6	273,5	262,1	121,1	9,3
Итого за день			13,6	31,4	109,4	783,9	263,6	273,5	262,0	121,1	9,3

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9,0	24,4	38,8	12,8	0,6
477,13	Брокколи отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0	93,5	124,8	39,6	1,4
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
Итого за Завтрак			6,5	17,5	41,1	337,9	188,3	138,6	182,9	63,5	4,4
Обед											
14	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,4	111,5	22,5	16,3	24,4	18,2	0,8
128,96	Рассольник Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3	35,6	66,6	28,3	1,2
470,12	Картофель отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0	21,7	105,3	41,6	1,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	8,4	8,4	3,7	2,4	0,1
Итого за Обед			7,7	23,0	87,6	594,5	100,2	108,6	222,4	107,3	7,0
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			14,2	40,5	128,7	932,4	288,5	247,2	405,3	170,8	11,4
Итого за день			14,2	40,6	128,7	932,4	288,3	247,1	405,2	171,0	11,3

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	4,0	68,8	34,5	47,9	35,9	15,8	0,9
466,22	Рис припущенный с растительным маслом	180	4,4	7,0	46,6	279,6		11,7	96,0	31,9	0,7
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,7	13,3	80,8	486,4	71,5	90,0	155,7	69,0	5,1
Обед											
45,05	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,3	42,1	31,0	14,4	0,6

129,04	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,9	5,2	7,8	86,8	26,0	56,8	49,1	24,4	1,1
468,12	Фасоль стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72,0	47,0	2,0
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
Итого за Обед			7,5	17,5	60,5	444,9	233,6	197,8	170,6	101,3	6,1
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			14,2	30,8	141,3	931,3	305,1	287,8	326,3	170,3	11,2
Итого за день			14,1	30,7	141,4	931,2	305,0	287,7	326,2	170,3	11,1

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3	20,8	38,3	26,5	0,9
477,11	Капуста цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0	55,3	97,0	32,2	2,7
25,02	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			6,1	22,5	41,9	399,5	155,1	95,0	149,9	69,7	5,9
Обед											
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5	32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
477,13	Брокколи отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0	93,5	124,8	39,6	1,4
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			9,9	25,4	71,7	544,8	236,5	188,3	254,4	99,8	3,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			16,0	47,9	113,6	944,3	391,6	283,3	404,3	169,5	9,8
Итого за день			16,1	47,8	113,5	944,2	391,6	283,3	404,2	169,6	9,7
Итого всего средняя			14,5	40,0	129,5	945,8	309,2	267,7	361,7	167,8	10,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026