

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- с.	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 и обед 5-11 классы													
Завтрак													
2,07	"Зерновая матрица" с шоколадным маслом	40/10	3,1	7,8	20,9	182,9			10,5	29,0	5,4	0,4	
257,24	"Старт-злаки" Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	12,6	11,3	42,8	263,6	1,6		147,4	164,2	39,5	1,4	
25,02	"Фруктовый чип" Яблоко свежее	110	0,5	0,5	10,8	57,0	12,0		16,0	11,0	9,0	2,2	
630,96	"Терморектив" Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		120,5	90,0	14,0	0,2	
Итого за Завтрак			19,1	22,8	94,2	623,4	14,9		294,4	294,2	67,9	4,2	
Обед													
139,04	"Аналитический" Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7		115,9	81,4	16,5	1,3	
422,42	Тефтели из свинины и куриного	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4		137,1	129,0	27,4	1,3	
36,13/ 954	"Лаборант Wok" рис с овощами/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	6,8	10,6	53,2	317,3	13,2		138,6	136,5	43,1	1,6	
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			27,2	28,2	129,4	870,1	22,3		398,3	364,9	91,0	4,3	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,3	51,0	223,6	1493,5	37,2		692,7	659,1	158,9	8,5	
Итого за день			46,3	51,0	223,6	1493,5	37,2		692,7	659,1	158,9	8,5	

День: вторник

Неделя: 1

№ ре- с.	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 и обед 5-11 классы													
Завтрак													
270,09 /954	Каша Царская с филе индейки "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	20,5	19,8	53,6	475,2	6,0		295,0	293,2	65,2	3,8	
12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0		3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			22,2	21,1	77,4	585,4	16,0		301,8	303,6	71,7	4,1	
Обед													
138,06	"Аналитический" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0		118,2	106,2	29,0	2,1	
5,44	"Д-деликатес" Треугольник из лососевых	100	12,5	11,4	29,5	188,1	1,9		122,6	142,3	12,8	0,6	
472,96 /3,36	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый	180/30	4,3	7,9	27,7	259,6	12,4		151,6	127,5	38,9	2,4	
701,04	"Активатор" Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			27,8	27,6	119,4	826,7	23,1		408,4	401,5	91,2	5,3	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,0	48,7	196,8	1412,1	39,1		710,2	705,1	162,9	9,4	
Итого за день			50,0	48,7	196,8	1412,1	39,1		710,2	705,1	162,9	9,4	

День: среда

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
257,96	"Старт-злаки" Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,3	11,3	37,3	280,9	2,3		130,7	125,9	47,4	2,6
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	11,2	10,7	22,5	240,8	0,5		155,5	133,0	21,7	0,8
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20,5	22,4	80,4	609,2	13,6		290,9	267,9	72,3	3,5
Обед												
110,13	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1		121,3	95,2	18,9	1,4
444,2	Фрикасе из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9		87,4	122,9	26,0	1,1
516,04 /954	"Лаборант Макарон" отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	8,2	8,8	45,1	351,8	1,9		141,5	130,0	42,2	2,2
701,04	"Активатор" Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5		4,7	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,4	125,3	822,4	21,4		360,9	368,9	93,4	5,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,0	50,8	205,7	1431,6	35,0		651,8	636,8	165,7	8,8
Итого за день			48,0	50,8	205,7	1431,6	35,0		651,8	636,8	165,7	8,8

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
422,42	Котлета Маленький секрет с сыром "Детокс-птичка"	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4		137,1	129,0	27,4	1,3
472,96 /3,36	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	180/30	4,2	7,6	36,9	224,6	10,0		122,7	125,3	44,0	2,1
12,21	"Термореактив" Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3		4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,0	19,9	76,7	550,4	14,7		266,9	269,8	75,1	3,6
Обед												
129,08	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0		134,6	95,7	19,2	1,1
23,02	Индейка тушеная в белом соусе "Мощность мысли"	100	12,7	9,2	14,6	218,6	2,8		127,1	127,2	17,2	1,3
463,96 6,22	"Лаборант Гречка" рассыпчатая Напиток "Витошка"	180 200	9,2 19,4	9,0	45,2	305,9 78,0			142,7	136,2	50,0	2,5
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,3	27,7	116,4	842,7	19,8		410,4	377,1	90,4	4,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,3	47,6	193,1	1393,1	34,5		677,3	646,9	165,5	8,5
Итого за день			47,3	47,6	193,1	1393,1	34,5		677,3	646,9	165,5	8,5

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	14,0	68,8	6,5		87,9	35,9	17,8	0,9
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,6	12,9	39,5	378,5	0,8		175,2	219,8	36,4	2,4
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0		3,8	1,4	4,5	0,3

52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,8	19,3	77,3	557,5	17,3	269,9	266,1	60,7	3,6
Обед											
140,96	"Аналитический" Суп картофельный с кетой	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	16,1	135,8	115,3	32,4	1,0
28,11/ 23,2	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Кукуруза	250/5/30	20,4	27,4	55,9	538,2	4,0	240,2	267,4	51,6	3,7
15,19	"Активатор" Напиток грушевый	200	0,1	0,1	29,6	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,0	32,2	116,2	831,9	21,4	387,5	404,7	91,0	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,8	51,5	193,5	1389,4	38,7	657,4	670,8	151,7	9,0
Итого за день			49,8	51,5	193,5	1389,4	38,7	657,4	670,8	151,7	9,0

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
1,13	Блинчик/Повидло	40/20	9,1	7,6	19,9	180,2	0,1		127,2	119,4	18,1	0,6
257,96	"Старт-злаки" Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,5	14,6	47,1	358,6	1,6		112,4	133,3	40,1	2,7
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	11,0		35,0	17,0	11,0	0,1
12,22	"Терморектив" Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			19,5	22,4	91,1	644,5	15,0		280,6	274,2	73,1	3,5
Обед												
139,04	"Аналитический" Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7		115,9	81,4	16,5	1,3
449,18 /954	Плов из филе куриного "Детокс- птичка"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/30	22,3	23,0	57,7	505,0	6,2		290,5	316,2	63,9	3,1
681	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	30,0	119,9	841,0	22,9		418,6	417,9	91,9	4,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,8	52,4	211,0	1485,5	37,9		699,2	692,1	165,0	8,3
Итого за день			49,8	52,4	211,0	1485,5	37,9		699,2	692,1	165,0	8,3

День: вторник
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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из свинины "Редукция жиров"	100	8,5	12,3	16,6	307,4	0,3		113,2	112,0	15,1	1,2
468,01 /954	"Лабрант Боб" отварные/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	11,5	7,3	42,5	194,1	4,7		163,4	163,8	43,9	2,3
12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,3	20,1	81,3	596,6	15,8		281,9	286,6	62,6	3,6
Обед												
110,13	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1		121,3	95,2	18,9	1,4
28,11/ 3,36	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	250/5/30	21,4	22,6	64,1	585,1	10,3		278,2	292,7	74,2	3,5
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,7	32,0	119,2	909,8	18,4		406,2	405,9	97,1	5,0

Итого за Завтрак и обед 5-11 классы	50,0	52,1	200,5	1506,4	34,2	688,1	692,5	159,7	8,6
Итого за день	50,0	52,1	200,5	1506,4	34,2	688,1	692,5	159,7	8,6

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
2,07	"Зерновая матрица" с маслом	40/10	3,2	7,8	20,9	182,9			10,3	28,1	5,1	0,4
257,96	"Старт-злаки" Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	10,5	10,6	35,2	264,9	1,2		142,1	121,2	43,4	1,5
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
642,02	"Термореактив" Какао на молоке	200	5,9	3,8	23,1	142,6	8,0		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			20,0	22,6	89,0	637,4	19,2		288,9	250,3	71,5	4,3
Обед												
129,08	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0		134,6	95,7	19,2	1,1
55,01	Наггетсы куриные "Детокс-птичка"	100	15,2	12,4	22,2	290,7	0,3		97,3	160,2	35,0	1,6
472,96 /954	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	180/30	4,2	7,6	30,7	215,2	12,0		147,2	123,8	31,2	2,1
646,96	"Активатор" Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	3,4		8,4	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,0	29,5	115,7	850,2	22,7		393,5	401,4	91,8	4,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,0	52,1	204,7	1487,6	41,9		682,4	651,7	163,3	9,2
Итого за день			47,0	52,1	204,7	1487,6	41,9		682,4	651,7	163,3	9,2

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
444,2	Фахитос из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9		87,4	122,9	26,0	1,1
36,13 / 954	"Лаборант Wok" рис с овощами/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	3,2	6,7	36,1	308,3	5,6		74,6	60,6	23,0	2,5
630,96	"Термореактив" Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,5	20,5	87,0	602,8	15,8		284,9	280,7	64,6	3,8
Обед												
120,05	"Аналитический" Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	10,5		91,2	71,0	15,7	1,1
1,21	Азу из свинины "Редукция жиров"	100	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9		121,3	139,4	16,0	1,4
463,96 /3,36	"Лаборант Гречка" рассыпчатая/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	180/30	9,5	7,8	42,9	273,7			146,9	140,2	51,5	2,3
701,04	"Активатор" Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,9	27,9	118,0	830,8	17,2		375,4	376,1	93,7	5,0
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,4	48,4	205,0	1433,6	33,0		660,3	656,8	158,3	8,8
Итого за день			47,4	48,4	205,0	1433,6	33,0		660,3	656,8	158,3	8,8

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
54,08	Крокеты из индейки "Мощность мысли"	100	6,0	9,1	32,3	269,7	3,3		123,5	110,7	33,0	1,5
516,04 /954	"Лаборант Макарон" отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	10,9	9,8	31,2	248,3	2,9		139,8	121,9	25,1	2,1

12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,2	19,4	85,7	613,1	15,0	268,6	243,4	61,7	3,7
Обед											
138,06	"Аналитический" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0	118,2	106,2	29,0	2,1
359,13 /954	Жаркое "Детокс-птичка" из филе куриного/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/30	18,1	21,4	56,3	488,2	16,2	294,7	285,0	69,1	3,4
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,2	29,7	118,0	864,2	21,2	419,6	409,2	102,1	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,4	49,1	203,7	1477,3	36,2	688,2	652,6	163,8	9,3
Итого за день			47,4	49,1	203,7	1477,3	36,2	688,2	652,6	163,8	9,3
Итого всего средняя			48,3	50,4	203,8	1451,0	36,8	680,8	666,4	161,5	8,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026