



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	"Зерновая матрица" с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	"Старт-злаки" 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	"Фруктовый чип" Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	"Термореактив" Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7

День: вторник

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
252,05 /905	Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе /Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2	247,3	231,6	52,2	2,7
833,13	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за день			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9

День: среда

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
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	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за день			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
513	"Старт-злаки" Каша пшениная молочная с маслом	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0	114,0	157,8	34,8	0,7
877	"Фруктовый чип" Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9	43,4	30,1	15,6	1,9

832	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7

День: пятница
Неделя: 1

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
209,02 /905	Wok с индейкой "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7	224,2	215,5	47,8	2,5
833,15	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за день			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9

День: понедельник
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 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	"Зерновая матрица" с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	"Старт-злаки" Каша кукурузная 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	"Фруктовый чип" Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5

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 1-4 классы											
Завтрак											
461,1/ 889	Плов из свинины с куркумой "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5
826	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за день			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7

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 1-4 классы											
Завтрак											
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	"Фруктовый чип" Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
833,04	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0

Итого за день	18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

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 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные "Детокс-птичка"	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	"Лаборант Греча" рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
833,1	"Терморреактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Итого за день			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	"Д-деликатес" Горбуша припущенная в молоке	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792	"Лаборант Макарон" отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
833,14	"Терморреактив" 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 "Зерновая матрица"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за день			18,6	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого всего средняя			17,7	18,2	77,9	548,1	14,0	243,1	250,6	56,1	2,8



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026