

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 января 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |       |      | Цена  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------------|---|------------------------------|---|-------|------|-------|
|                                                             |                        | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е | Са                           | Р | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак 1-4кл                                               |                        |                         |       |        |                                      |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Салат из белокочанной капусты 60(***); 6                    | 60                     | 1,30                    | 2,70  | 6,20   | 57,00                                | 0,02          | 12,99 |            |   | 35,30                        |   | 12,32 | 0,46 |       |
| Плов из филе птицы 180У(***).*; 131,37                      | 180                    | 28,62                   | 35,10 | 28,35  | 550,00                               | 0,08          | 0,68  |            |   | 29,12                        |   | 46,53 | 2,60 |       |
| Сок фруктовый 200; 429                                      | 200                    | 1,00                    |       | 20,20  | 92,00                                | 0,07          | 1,00  |            |   | 16,00                        |   |       | 0,10 |       |
| Хлеб пшеничный витаминизированный 60; 420,01                | 60                     | 9,00                    | 1,20  | 54,00  | 262,80                               | 0,43          |       |            |   |                              |   |       | 3,60 |       |
| Итого                                                       |                        | 39,92                   | 39,00 | 108,75 | 961,80                               | 0,60          | 14,67 |            |   | 80,42                        |   | 58,85 | 6,76 | 76,96 |
| Обед 1-4кл                                                  |                        |                         |       |        |                                      |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Суп лапша домашняя 200(***)(УФА); 56,06                     | 200                    | 2,45                    | 4,89  | 13,91  | 109,38                               | 0,02          | 0,55  |            |   | 9,29                         |   | 5,74  | 0,33 |       |
| Тефтели из говядины с рисом ("ежики"). 60/30(***)(УФА); 202 | 60/30                  | 6,90                    | 10,10 | 8,70   | 156,00                               |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Макаронные изделия отварные 150/5; 227                      | 150                    | 5,40                    | 3,67  | 33,33  | 194,17                               | 0,07          |       |            |   | 9,20                         |   | 7,30  | 0,73 |       |
| Чай с лимоном и сахаром 200; 302                            | 200                    | 0,20                    |       | 9,30   | 38,00                                |               | 1,12  |            |   | 2,73                         |   | 0,73  | 0,06 |       |
| Хлеб рж-пшеничный витаминизированный ; 421                  | 60                     | 4,32                    | 1,08  | 25,80  | 125,40                               | 0,10          | 5,10  |            |   |                              |   |       | 2,16 |       |
| Итого                                                       |                        | 19,27                   | 19,74 | 91,04  | 622,95                               | 0,18          | 6,77  |            |   | 21,22                        |   | 13,77 | 3,28 | 86,07 |

Начальник ОДП



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 января 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |            |   | Минеральные вещества<br>(мг) |   |       |      | Цена  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------------|---|------------------------------|---|-------|------|-------|
|                                                             |                           | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А<br>(мкг) | Е | Са                           | Р | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак 5-11кл                                              |                           |                         |       |        |                                      |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Салат из<br>белокочанной капусты<br>100(***); 6             | 100                       | 2,10                    | 4,50  | 10,30  | 94,00                                | 0,03          | 21,65 |            |   | 58,83                        |   | 20,53 | 0,75 |       |
| Плов из филе птицы<br>200У(***); 131,16                     | 200                       | 16,90                   | 23,50 | 41,44  | 444,15                               | 0,12          | 4,43  |            |   | 24,92                        |   | 47,02 | 1,68 |       |
| Сок фруктовый 200;<br>429                                   | 200                       | 1,00                    |       | 20,20  | 92,00                                | 0,07          | 1,00  |            |   | 16,00                        |   |       | 0,10 |       |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный<br>50; 420             | 50                        | 4,00                    | 1,00  | 35,00  | 135,00                               |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Итого                                                       |                           | 24,00                   | 29,00 | 106,94 | 765,15                               | 0,22          | 27,08 |            |   | 99,75                        |   | 67,55 | 2,53 | 84,47 |
| Обед 5-11кл                                                 |                           |                         |       |        |                                      |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Суп картофельный с<br>лапшой домашней<br>250(***); 62       | 250                       | 2,80                    | 2,30  | 17,80  | 109,00                               | 0,08          | 6,60  |            |   | 15,03                        |   | 20,93 | 0,85 |       |
| Тефтели из говядины<br>с рисом ("ежики").<br>100(***)(УФА); | 100                       | 7,67                    | 11,22 | 9,67   | 173,33                               |               |       |            |   |                              |   |       |      |       |
| Макаронные изделия<br>отварные 180/5; 227                   | 180                       | 6,50                    | 4,40  | 40,00  | 233,00                               | 0,08          |       |            |   | 11,06                        |   | 8,77  | 0,88 |       |
| Чай с лимоном и<br>сахаром 200; 302                         | 200                       | 0,20                    |       | 9,30   | 38,00                                |               | 1,12  |            |   | 2,73                         |   | 0,73  | 0,06 |       |
| Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный<br>70; 421          | 70                        | 5,04                    | 1,26  | 30,10  | 146,30                               | 0,11          | 5,95  |            |   |                              |   |       | 2,52 |       |
| Итого                                                       |                           | 22,21                   | 19,18 | 106,87 | 699,63                               | 0,27          | 13,67 |            |   | 28,82                        |   | 30,43 | 4,31 | 92,64 |

Начальник ОДДП