

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 января 2026 г.

января 2020 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 Студенческий<br>100(***); 41                                | 100                       | 3,50                    | 10,50 | 7,40  | 142,50                               | 0,08          | 2,51  |            |   | 19,82                        |   | 20,17  | 0,82 |       |
| Фрикадельки из<br>говядины с томатным<br>соусом(УФА)60/40;<br>549 | 100                       | 10,68                   | 9,97  | 5,33  | 153,79                               |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая 180/7;<br>183                       | 180                       | 10,60                   | 6,80  | 46,30 | 312,00                               | 0,31          |       |            |   | 17,21                        |   | 162,83 | 5,58 |       |
| Чай с лимоном и<br>сахаром 200; 302                               | 200                       | 0,20                    |       | 9,30  | 38,00                                |               | 1,12  |            |   | 2,73                         |   | 0,73   | 0,06 |       |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный<br>50; 420                   | 50                        | 4,00                    | 1,00  | 35,00 | 135,00                               |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Итого                                                             |                           | 28,98                   | 28,27 | ####  | 781,29                               | 0,39          | 3,63  |            |   | 39,76                        |   | 183,73 | 6,46 | 78,02 |
| Обед 5-11кл                                                       |                           |                         |       |       |                                      |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Суп рассольник<br>ленинградский<br>250/10(***); 56                | 255                       | 2,40                    | 5,00  | 15,70 | 123,00                               | 0,08          | 6,71  |            |   | 23,04                        |   | 23,18  | 0,86 |       |
| Чикенбол с молочным<br>соусом 60/40(филе);<br>8 25                | 100                       | 18,66                   | 11,13 | 9,30  | 214,11                               | 0,08          | 0,36  |            |   | 19,68                        |   |        | 1,61 |       |
| Картофель по-<br>деревенски 180(УФА);<br>625                      | 180                       | 5,23                    | 6,30  | 42,63 | 247,00                               | 0,13          | 10,42 |            |   | 65,29                        |   | 31,65  | 1,05 |       |
| Компот из смеси<br>сухофруктов 200; 310                           | 200                       | 0,50                    | 0,10  | 30,90 | 123,00                               | 0,06          | 0,11  |            |   | 14,19                        |   | 8,07   | 0,89 |       |
| Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный<br>- 421                  | 60                        | 4,32                    | 1,08  | 25,80 | 125,40                               | 0,10          | 5,10  |            |   |                              |   |        | 2,16 |       |
| Итого                                                             |                           | 31,11                   | 23,61 | ####  | 832,51                               | 0,44          | 22,70 |            |   | ####                         |   | 62,90  | 6,56 | 90,02 |

Начальник ОДП

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Школьное меню для организации питания обучающихся.

13 января 2026 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции<br>н. (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 Студенческий<br>60(***); 41                                   | 60                          | 2,17                    | 6,30  | 4,94   | 85,50                                | 0,05          | 3,12  |            |   | 11,58                        |   | 12,88  | 0,50 |       |
| Фрикадельки из<br>говядины с томатным<br>соусом (УФА) 60/30;<br>549 | 90                          | 10,68                   | 9,97  | 5,33   | 153,79                               |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая 150/5;<br>183                         | 150                         | 8,67                    | 5,67  | 37,83  | 240,00                               | 0,26          |       |            |   | 14,07                        |   | 132,95 | 4,56 |       |
| Чай с лимоном и<br>сахаром 200; 302                                 | 200                         | 0,20                    |       | 9,30   | 38,00                                |               | 1,12  |            |   | 2,73                         |   | 0,73   | 0,06 |       |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный<br>50; 420                     | 50                          | 4,00                    | 1,00  | 35,00  | 135,00                               |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Итого                                                               |                             | 25,72                   | 22,94 | 92,40  | 652,29                               | 0,31          | 4,24  |            |   | 28,38                        |   | 146,56 | 5,12 | 71,09 |
| Обед 1-4кл                                                          |                             |                         |       |        |                                      |               |       |            |   |                              |   |        |      |       |
| Суп рассольник<br>ленинградский<br>200/5(***); 56                   | 205                         | 1,68                    | 4,16  | 12,32  | 95,20                                | 0,06          | 5,36  |            |   | 12,04                        |   | 18,00  | 0,67 |       |
| Картофель по-<br>деревенски 150(УФА);<br>625                        | 150                         | 4,36                    | 5,25  | 35,53  | 205,83                               | 0,11          | 8,69  |            |   | 54,41                        |   | 26,37  | 0,87 |       |
| Чикенбол с молочным<br>соусом 60/30(филе);<br>8,24                  | 90                          | 18,66                   | 11,13 | 9,30   | 214,11                               | 0,08          | 0,36  |            |   | 19,68                        |   |        | 1,61 |       |
| Компот из смеси<br>сухофруктов 200; 310                             | 200                         | 0,50                    | 0,10  | 30,90  | 123,00                               | 0,06          | 0,11  |            |   | 14,19                        |   | 8,07   | 0,89 |       |
| Хлеб рж-пшеничный<br>витаминизированный<br>421                      | 60                          | 4,32                    | 1,08  | 25,80  | 125,40                               | 0,10          | 5,10  |            |   |                              |   |        | 2,16 |       |
| Итого                                                               |                             | 29,52                   | 21,72 | 113,84 | 763,54                               | 0,40          | 19,62 |            |   | 100,32                       |   | 52,44  | 6,20 | 79,73 |

Начальник ОДП