



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.02.2026 по 29.05.2026

Полдник 1-4 классы 42-00 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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	
Полдник												
Полдник												
689,27	Слойка с повидлом	100	9,9	10,9	34,2	249,7	5,8	127,9	130,1	26,2	1,2	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3	
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3	
Итого за день			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	
Полдник												
Полдник												
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	34,5	233,5	0,1	110,4	116,2	34,1	1,2	
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	9,0	9,5	2,6	2,6	0,5	
Итого за Полдник			9,4	10,7	46,7	336,0	9,1	119,9	118,8	36,7	1,7	
Итого за Полдник			9,4	10,7	46,7	336,0	9,1	119,9	118,8	36,7	1,7	
Итого за день			9,4	10,7	46,7	336,0	9,1	119,9	118,8	36,7	1,7	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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	
Полдник												
Полдник												
813	Булочка с корицей	100	9,5	8,8	24,5	229,6	0,6	122,4	110,8	26,1	1,3	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
Итого за Полдник			9,5	8,8	43,9	307,6	10,6	122,4	110,8	26,1	1,3	
Итого за Полдник			9,5	8,8	43,9	307,6	10,6	122,4	110,8	26,1	1,3	
Итого за день			9,5	8,8	43,9	307,6	10,6	122,4	110,8	26,1	1,3	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	
Полдник												
Полдник												
769,04	Булочка "Домашняя"	100	7,9	10,3	31,8	218,1		117,5	101,2	15,3	0,9	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	18,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2	
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2	
Итого за день			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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	
Полдник												
Полдник												
85,72	Печенье	50	8,1	9,5	28,1	210,0						
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	107,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6	

Итого за Полдник	8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник	8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за день	8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
689,27	Слойка с повидлом	100	9,9	10,9	34,2	249,7	5,8	127,9	130,1	26,2	1,2
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3
Итого за день			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	8,8	24,5	229,6	0,6	122,4	110,8	26,1	1,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Полдник			9,8	10,2	49,9	345,9	10,6	128,6	113,1	33,6	1,7
Итого за Полдник			9,8	10,2	49,9	345,9	10,6	128,6	113,1	33,6	1,7
Итого за день			9,8	10,2	49,9	345,9	10,6	128,6	113,1	33,6	1,7

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
772	Булочка с маком	100	9,5	8,2	28,1	222,3		106,2	112,8	32,1	1,5
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	21,4	127,7	8,8	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			9,7	8,3	49,5	350,0	8,8	111,1	118,8	35,4	1,7
Итого за Полдник			9,7	8,3	49,5	350,0	8,8	111,1	118,8	35,4	1,7
Итого за день			9,7	8,3	49,5	350,0	8,8	111,1	118,8	35,4	1,7

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
769,04	Булочка "Домашняя"	100	7,9	10,3	31,8	218,1		117,5	101,2	15,3	0,9
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	18,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2
Итого за день			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
85,72	Печенье	50	8,1	9,5	28,1	210,0					
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	107,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за день			8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого всего средняя			9,1	10,0	48,8	326,8	8,1	102,0	95,7	24,2	1,3