



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №131  
Осадчая Г.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2024 по 31.12.2024**

**Завтрак 5-11 классы**

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |              |             |            |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|---------------|------------|----|----|------------------------------|--------------|-------------|------------|
|                                     |                                |                 | Б                       | Ж           | У           |   | В1            | С          | А  | Е  | Ca                           | P            | Mg          | Fe         |
| 1                                   | 2                              | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   | 8             | 9          | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14          | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |             |             |   |               |            |    |    |                              |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |                 |                         |             |             |   |               |            |    |    |                              |              |             |            |
| 439,96                              | Птица отварная                 | 100             | 19,8                    | 18,4        | 0,2         | 245,3                                     |               | 0,2        |    |    | 25,3                         | 227,2        | 28,1        | 2          |
| 466,03                              | Рис припущенный                | 200             | 4,9                     | 6,3         | 54,2        | 279,2                                     |               |            |    |    | 28,1                         | 69,3         | 16,9        | 1,5        |
|                                     | Напиток                        | 200             | 0,1                     |             | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3        |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3         | 0,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50              | 2,4                     | 1           | 16,6        | 80,2                                      |               |            |    |    | 59,6                         | 194,8        | 40,6        | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>27,2</b>             | <b>25,6</b> | <b>97,7</b> | <b>706</b>                                |               | <b>3,5</b> |    |    | <b>117,3</b>                 | <b>494,1</b> | <b>87,8</b> | <b>7,1</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>27,2</b>             | <b>25,6</b> | <b>97,7</b> | <b>706</b>                                |               | <b>3,5</b> |    |    | <b>117,3</b>                 | <b>494,1</b> | <b>87,8</b> | <b>7,1</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>27,2</b>             | <b>25,6</b> | <b>97,7</b> | <b>706</b>                                |               | <b>3,5</b> |    |    | <b>117,3</b>                 | <b>494,1</b> | <b>87,8</b> | <b>7,1</b> |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |           |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |              |              |             |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|-------------|---|---------------|-------------|----|----|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                     |                                |                 | Б                       | Ж         | У           |   | В1            | С           | А  | Е  | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1                                   | 2                              | 3               | 4                       | 5         | 6           | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |           |             |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |                 |                         |           |             |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| 284,06                              | Омлет натуральный              | 180             | 18,9                    | 26        | 3,4         | 322,5                                     |               | 0,5         |    |    | 146,7                        | 301,2        | 83,2         | 3,9         |
|                                     | Напиток                        | 200             | 0,1                     |           | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
|                                     | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |           | 17          | 69  |               | 19,5        |    |    | 24                           | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50              | 2,4                     | 1         | 16,6        | 80,2                                      |               |             |    |    | 59,6                         | 194,8        | 40,6         | 3,1         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>22</b>               | <b>27</b> | <b>63,7</b> | <b>573</b>                                |               | <b>23,3</b> |    |    | <b>234,8</b>                 | <b>515,3</b> | <b>139,5</b> | <b>10,9</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>22</b>               | <b>27</b> | <b>63,7</b> | <b>573</b>                                |               | <b>23,3</b> |    |    | <b>234,8</b>                 | <b>515,3</b> | <b>139,5</b> | <b>10,9</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>22</b>               | <b>27</b> | <b>63,7</b> | <b>573</b>                                |               | <b>23,3</b> |    |    | <b>234,8</b>                 | <b>515,3</b> | <b>139,5</b> | <b>10,9</b> |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |           |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |              |              |             |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|---------------|-----------|----|----|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                     |                                |                 | Б                       | Ж           | У           |   | В1            | С         | А  | Е  | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1                                   | 2                              | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   | 8             | 9         | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |             |             |   |               |           |    |    |                              |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |                 |                         |             |             |   |               |           |    |    |                              |              |              |             |
| 270,09                              | Каша Царская с филе куриным    | 250             | 17,7                    | 12,3        | 39,9        | 362,9                                     |               | 5,5       |    |    | 82                           | 306,7        | 127          | 5,9         |
|                                     | Подгарнировка                  | 50              | 0,7                     | 5           | 4,6         | 65,7                                      |               | 19,3      |    |    | 25,6                         | 12,3         | 7,1          | 0,5         |
|                                     | Напиток                        | 200             | 0,1                     |             | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3       |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50              | 2,4                     | 1           | 16,6        | 80,2                                      |               |           |    |    | 59,6                         | 194,8        | 40,6         | 3,1         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>20,8</b>             | <b>18,3</b> | <b>87,9</b> | <b>610,1</b>                              |               | <b>28</b> |    |    | <b>171,6</b>                 | <b>516,6</b> | <b>176,9</b> | <b>10,1</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>20,8</b>             | <b>18,3</b> | <b>87,9</b> | <b>610,1</b>                              |               | <b>28</b> |    |    | <b>171,6</b>                 | <b>516,6</b> | <b>176,9</b> | <b>10,1</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>20,8</b>             | <b>18,3</b> | <b>87,9</b> | <b>610,1</b>                              |               | <b>28</b> |    |    | <b>171,6</b>                 | <b>516,6</b> | <b>176,9</b> | <b>10,1</b> |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |              |             |            |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|---------------|------------|----|----|------------------------------|--------------|-------------|------------|
|                                     |                                |                 | Б                       | Ж           | У           |   | В1            | С          | А  | Е  | Ca                           | P            | Mg          | Fe         |
| 1                                   | 2                              | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   | 8             | 9          | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14          | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |             |             |   |               |            |    |    |                              |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |                 |                         |             |             |   |               |            |    |    |                              |              |             |            |
| 401,96                              | Гуляш из мяса                  | 100             | 15,6                    | 13,9        | 3,8         | 202,2                                     |               | 3,2        |    |    | 20,4                         | 168,6        | 21          | 2,4        |
| 516,08                              | Макаронные изделия отварные    | 200             | 7,1                     | 6,4         | 51,1        | 277,8                                     |               |            |    |    | 23,5                         | 60,4         | 13          | 1          |
|                                     | Напиток                        | 200             | 0,1                     |             | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3        |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3         | 0,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50              | 2,4                     | 1           | 16,6        | 80,2                                      |               |            |    |    | 59,6                         | 194,8        | 40,6        | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>25,2</b>             | <b>21,3</b> | <b>98,3</b> | <b>661,5</b>                              |               | <b>6,4</b> |    |    | <b>107,8</b>                 | <b>426,6</b> | <b>76,8</b> | <b>7,1</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>25,2</b>             | <b>21,3</b> | <b>98,3</b> | <b>661,5</b>                              |               | <b>6,4</b> |    |    | <b>107,8</b>                 | <b>426,6</b> | <b>76,8</b> | <b>7,1</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>25,2</b>             | <b>21,3</b> | <b>98,3</b> | <b>661,5</b>                              |               | <b>6,4</b> |    |    | <b>107,8</b>                 | <b>426,6</b> | <b>76,8</b> | <b>7,1</b> |

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           |                                | В1            | С           | А  | Е  | Са                        | Р            | Мg        | Fe         |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14        | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |             |             |                                |               |             |    |    |                           |              |           |            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |              |                      |             |             |                                |               |             |    |    |                           |              |           |            |
| 449,96                              | Плов из курицы                 | 250          | 27,4                 | 29,9        | 43,1        | 540,7                          |               | 3           |    |    | 59,1                      | 299,8        | 48,1      | 3,4        |
|                                     | Подгарнировка                  | 50           | 0,7                  | 5           | 4,6         | 65,7                           |               | 19,3        |    |    | 25,6                      | 12,3         | 7,1       | 0,5        |
|                                     | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8        | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3       | 0,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50           | 2,4                  | 1           | 16,6        | 80,2                           |               |             |    |    | 59,6                      | 194,8        | 40,6      | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | <b>30,6</b>          | <b>35,9</b> | <b>91,1</b> | <b>787,8</b>                   |               | <b>25,5</b> |    |    | <b>148,7</b>              | <b>509,7</b> | <b>98</b> | <b>7,6</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | <b>30,6</b>          | <b>35,9</b> | <b>91,1</b> | <b>787,8</b>                   |               | <b>25,5</b> |    |    | <b>148,7</b>              | <b>509,7</b> | <b>98</b> | <b>7,6</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | <b>30,6</b>          | <b>35,9</b> | <b>91,1</b> | <b>787,8</b>                   |               | <b>25,5</b> |    |    | <b>148,7</b>              | <b>509,7</b> | <b>98</b> | <b>7,6</b> |

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            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Са                        | Р            | Мg          | Fe         |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14          | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |            |
| 262,96                              | Каша рисовая молочная жидкая   | 250/10       | 6,5                  | 12,7        | 44,4         | 307,1                          |               | 1,3         |    |    | 183,5                     | 159,4        | 29,3        | 1,1        |
|                                     | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6        |
|                                     | Фрукт                          | 120          | 0,5                  |             | 13,6         | 55,2                           |               | 15,6        |    |    | 19,2                      | 13,2         | 10,8        | 2,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50           | 2,4                  | 1           | 16,6         | 80,2                           |               |             |    |    | 59,6                      | 194,8        | 40,6        | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | <b>9,4</b>           | <b>13,7</b> | <b>101,4</b> | <b>543,7</b>                   |               | <b>20,2</b> |    |    | <b>266,7</b>              | <b>370,2</b> | <b>82,9</b> | <b>7,5</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | <b>9,4</b>           | <b>13,7</b> | <b>101,4</b> | <b>543,7</b>                   |               | <b>20,2</b> |    |    | <b>266,7</b>              | <b>370,2</b> | <b>82,9</b> | <b>7,5</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | <b>9,4</b>           | <b>13,7</b> | <b>101,4</b> | <b>543,7</b>                   |               | <b>20,2</b> |    |    | <b>266,7</b>              | <b>370,2</b> | <b>82,9</b> | <b>7,5</b> |

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            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Са                        | Р            | Мg          | Fe         |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14          | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |            |
| 418,06                              | Зразы рубленые                 | 100          | 14,7                 | 13,9        | 18,4         | 256,4                          |               | 8,2         |    |    | 70,4                      | 183,2        | 31,8        | 2,7        |
| 333,04                              | Макаронные изделия с сыром     | 180          | 10,5                 | 9,9         | 41,1         | 287,1                          |               | 0,5         |    |    | 19,9                      | 146,5        | 10,7        | 0,9        |
|                                     | Подгарнировка                  | 30           | 0,4                  | 3           | 2,8          | 39,4                           |               | 11,6        |    |    | 15,3                      | 7,4          | 4,2         | 0,3        |
|                                     | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный       | 50           | 2,4                  | 1           | 16,6         | 80,2                           |               |             |    |    | 59,6                      | 194,8        | 40,6        | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | <b>28,1</b>          | <b>27,8</b> | <b>105,6</b> | <b>764,4</b>                   |               | <b>23,5</b> |    |    | <b>169,7</b>              | <b>534,6</b> | <b>89,5</b> | <b>7,5</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | <b>28,1</b>          | <b>27,8</b> | <b>105,6</b> | <b>764,4</b>                   |               | <b>23,5</b> |    |    | <b>169,7</b>              | <b>534,6</b> | <b>89,5</b> | <b>7,5</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | <b>28,1</b>          | <b>27,8</b> | <b>105,6</b> | <b>764,4</b>                   |               | <b>23,5</b> |    |    | <b>169,7</b>              | <b>534,6</b> | <b>89,5</b> | <b>7,5</b> |

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           |                                | В1            | С          | А  | Е  | Са                        | Р            | Мg          | Fe         |
| 1                                   | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 9          | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14          | 15         |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |  |              |                      |             |             |                                |               |            |    |    |                           |              |             |            |
| <b>Завтрак</b>                      |  |              |                      |             |             |                                |               |            |    |    |                           |              |             |            |
| 931,01                              | Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным | 180/120      | 27                   | 25,4        | 43,4        | 505,8                          |               | 1,3        |    |    | 328                       | 389,1        | 50,6        | 1,6        |
|                                     | Напиток                                      | 200          | 0,1                  |             | 26,8        | 101,3                          |               | 3,3        |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6        |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный                     | 50           | 2,4                  | 1           | 16,6        | 80,2                           |               |            |    |    | 59,6                      | 194,8        | 40,6        | 3,1        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  |              | <b>29,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>86,8</b> | <b>687,3</b>                   |               | <b>4,5</b> |    |    | <b>392</b>                | <b>586,7</b> | <b>93,5</b> | <b>5,3</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |  |              | <b>29,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>86,8</b> | <b>687,3</b>                   |               | <b>4,5</b> |    |    | <b>392</b>                | <b>586,7</b> | <b>93,5</b> | <b>5,3</b> |
| <b>Итого за день</b>                |  |              | <b>29,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>86,8</b> | <b>687,3</b>                   |               | <b>4,5</b> |    |    | <b>392</b>                | <b>586,7</b> | <b>93,5</b> | <b>5,3</b> |

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    |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Мg   | Fe  |
| 1                          | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                   |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>             |                                   |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 5,21                       | Тефтели рыбные с рисом и морковью | 100          | 16,5                 | 13,7 | 11,5 | 229,1                          |               | 0,8  |    |    | 53,5                      | 45,5  | 44,6 | 2,7 |
| 466,96                     | Рис припущенный                   | 180          | 4,5                  | 5,6  | 48,8 | 251,1                          |               |      |    |    | 25,3                      | 62,3  | 15,2 | 1,3 |
|                            | Подгарнировка                     | 30           | 0,4                  | 3    | 2,8  | 39,4                           |               | 11,6 |    |    | 15,3                      | 7,4   | 4,2  | 0,3 |
|                            | Напиток                           | 200          | 0,1                  |      | 26,8 | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 899,06                     | Батон Витаминизированный          | 50           | 2,4                  | 1    | 16,6 | 80,2                           |               |      |    |    | 59,6                      | 194,8 | 40,6 | 3,1 |

|                              |      |      |       |       |  |      |  |  |       |       |       |   |
|------------------------------|------|------|-------|-------|--|------|--|--|-------|-------|-------|---|
| Итого за Завтрак             | 23,9 | 23,3 | 106,4 | 701,1 |  | 15,6 |  |  | 158,1 | 312,7 | 106,9 | 8 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | 23,9 | 23,3 | 106,4 | 701,1 |  | 15,6 |  |  | 158,1 | 312,7 | 106,9 | 8 |
| Итого за день                | 23,9 | 23,3 | 106,4 | 701,1 |  | 15,6 |  |  | 158,1 | 312,7 | 106,9 | 8 |

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    |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                                   | 2                                    | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b>          |                                      |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                      |                                      |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 444,96                              | Филе куриное тушеное в красном соусе | 100          | 11,7                 | 7,8  | 3,4  | 164,5                          |               | 1,2  |    |    | 16,5                      | 135,6 | 68,3  | 1,3  |
| 463,96                              | Каша гречневая рассыпчатая           | 180          | 9,2                  | 7,1  | 49,6 | 286,6                          |               |      |    |    | 61,1                      | 218,1 | 73,3  | 6    |
|                                     | Поджаривание                         | 30           | 0,4                  | 3    | 2,8  | 39,4                           |               | 11,6 |    |    | 15,3                      | 7,4   | 4,2   | 0,3  |
|                                     | Напиток                              | 200          | 0,1                  |      | 26,8 | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                              | Батон Витаминизированный             | 50           | 2,4                  | 1    | 16,6 | 80,2                           |               |      |    |    | 59,6                      | 194,8 | 40,6  | 3,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                      |              | 23,8                 | 18,9 | 99,1 | 672,1                          |               | 16   |    |    | 157                       | 558,8 | 188,7 | 11,3 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                      |              | 23,8                 | 18,9 | 99,1 | 672,1                          |               | 16   |    |    | 157                       | 558,8 | 188,7 | 11,3 |
| <b>Итого за день</b>                |                                      |              | 23,8                 | 18,9 | 99,1 | 672,1                          |               | 16   |    |    | 157                       | 558,8 | 188,7 | 11,3 |
| <b>Итого всего средняя</b>          |                                      |              | 24                   | 23,8 | 93,8 | 670,7                          |               | 16,6 |    |    | 192,4                     | 482,5 | 114   | 8,2  |