



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"  
Стеланова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №131  
Осадчая Г.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

Завтрак 5-11 классы 98-52 рублей

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>                      |                                |                 |                         |             |             |   |               |      |    |             |                              |              |           |            |
| 23,02                               | Курица запеченная              | 100             | 22,6                    | 26,2        |             | 326,3                                     |               |      |    |             | 29,4                         | 225,6        | 28,7      | 2          |
| 466,96                              | Рис припущенный                | 180             | 4,5                     | 5,6         | 48,8        | 251,1                                     |               |      |    |             | 25,3                         | 62,3         | 15,2      | 1,3        |
|                                     | Подгарнировка овощная          | 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        |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40              | 1,2                     | 0,4         | 6,4         | 30,4                                      |               |      |    |             | 2,4                          | 7,2          | 1,6       |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>28,7</b>             | <b>35,3</b> | <b>84,7</b> | <b>748,5</b>                              |               |      |    | <b>14,8</b> | <b>76,9</b>                  | <b>305,2</b> | <b>52</b> | <b>4,3</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>28,7</b>             | <b>35,3</b> | <b>84,7</b> | <b>748,5</b>                              |               |      |    | <b>14,8</b> | <b>76,9</b>                  | <b>305,2</b> | <b>52</b> | <b>4,3</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>28,7</b>             | <b>35,3</b> | <b>84,7</b> | <b>748,5</b>                              |               |      |    | <b>14,8</b> | <b>76,9</b>                  | <b>305,2</b> | <b>52</b> | <b>4,3</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>                      |                                |                 |                         |             |             |   |               |      |    |             |                              |              |              |            |
| 284,96                              | Омлет натуральный              | 200             | 21                      | 28,9        | 3,8         | 358,4                                     |               | 0,6  |    |             | 163                          | 334,6        | 92,4         | 4,4        |
|                                     | Фрукт                          | 120             | 0,5                     |             | 13,6        | 55,2                                      |               | 15,6 |    |             | 19,2                         | 13,2         | 10,8         | 2,6        |
|                                     | Напиток                        | 200             | 0,1                     |             | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3  |    |             | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40              | 1,2                     | 0,4         | 6,4         | 30,4                                      |               |      |    |             | 2,4                          | 7,2          | 1,6          |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>22,8</b>             | <b>29,3</b> | <b>50,5</b> | <b>545,2</b>                              |               |      |    | <b>19,4</b> | <b>189,1</b>                 | <b>357,8</b> | <b>107,1</b> | <b>7,6</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>22,8</b>             | <b>29,3</b> | <b>50,5</b> | <b>545,2</b>                              |               |      |    | <b>19,4</b> | <b>189,1</b>                 | <b>357,8</b> | <b>107,1</b> | <b>7,6</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>22,8</b>             | <b>29,3</b> | <b>50,5</b> | <b>545,2</b>                              |               |      |    | <b>19,4</b> | <b>189,1</b>                 | <b>357,8</b> | <b>107,1</b> | <b>7,6</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>                      |                                |                 |                         |             |              |   |               |      |    |             |                              |              |            |            |
| 54,08                               | Купаты с соусом                | 100             | 5,7                     | 7           | 42,8         | 257                                       |               | 0,5  |    |             | 22,3                         | 74,1         | 21,7       | 1,4        |
| 463,96                              | Каша гречневая рассыпчатая     | 180             | 9,2                     | 7,1         | 49,6         | 286,6                                     |               |      |    |             | 61,1                         | 218,1        | 73,3       | 6          |
|                                     | Подгарнировка овощная          | 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        |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40              | 1,2                     | 0,4         | 6,4          | 30,4                                      |               |      |    |             | 2,4                          | 7,2          | 1,6        |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>16,6</b>             | <b>17,5</b> | <b>128,3</b> | <b>714,7</b>                              |               |      |    | <b>15,3</b> | <b>105,6</b>                 | <b>309,6</b> | <b>103</b> | <b>8,4</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>16,6</b>             | <b>17,5</b> | <b>128,3</b> | <b>714,7</b>                              |               |      |    | <b>15,3</b> | <b>105,6</b>                 | <b>309,6</b> | <b>103</b> | <b>8,4</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>16,6</b>             | <b>17,5</b> | <b>128,3</b> | <b>714,7</b>                              |               |      |    | <b>15,3</b> | <b>105,6</b>                 | <b>309,6</b> | <b>103</b> | <b>8,4</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        |
| 516,04                              | Макаронные изделия отварные    | 180             | 6,4                     | 5,8         | 46          | 250                                       |               |      |    |           | 21,1                         | 54,4         | 11,7        | 0,9        |
|                                     | Подгарнировка овощная          | 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        |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40              | 1,2                     | 0,4         | 6,4         | 30,4                                      |               |      |    |           | 2,4                          | 7,2          | 1,6         |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |                 | <b>23,7</b>             | <b>23,1</b> | <b>85,8</b> | <b>623,3</b>                              |               |      |    | <b>18</b> | <b>63,7</b>                  | <b>240,3</b> | <b>40,8</b> | <b>4,2</b> |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |                 | <b>23,7</b>             | <b>23,1</b> | <b>85,8</b> | <b>623,3</b>                              |               |      |    | <b>18</b> | <b>63,7</b>                  | <b>240,3</b> | <b>40,8</b> | <b>4,2</b> |
| <b>Итого за день</b>                |                                |                 | <b>23,7</b>             | <b>23,1</b> | <b>85,8</b> | <b>623,3</b>                              |               |      |    | <b>18</b> | <b>63,7</b>                  | <b>240,3</b> | <b>40,8</b> | <b>4,2</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  | Ca                        | 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>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 449,96                              | Плов из курицы                 | 250          | 27,4                 | 29,9 | 43,1 | 540,7                          |               | 3    |    |    | 59,1                      | 299,8 | 48,1 | 3,4 |
|                                     | Подгарнировка овощная          | 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 |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 50           | 1,5                  | 0,5  | 8    | 38                             |               |      |    |    | 3                         | 9     | 2    |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | 29,7                 | 35,4 | 82,5 | 745,6                          |               | 25,5 |    |    | 92,1                      | 323,9 | 59,4 | 4,5 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | 29,7                 | 35,4 | 82,5 | 745,6                          |               | 25,5 |    |    | 92,1                      | 323,9 | 59,4 | 4,5 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 29,7                 | 35,4 | 82,5 | 745,6                          |               | 25,5 |    |    | 92,1                      | 323,9 | 59,4 | 4,5 |

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  | Ca                        | 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>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 262,96                              | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10       | 6,5                  | 12,7 | 44,4 | 307,1                          |               | 1,3  |    |    | 183,5                     | 159,4 | 29,3 | 1,1 |
|                                     | Фрукт                          | 100          | 0,4                  |      | 11,3 | 46                             |               | 13   |    |    | 16                        | 11    | 9    | 2,2 |
|                                     | Напиток                        | 200          | 0,1                  |      | 26,8 | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4  | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | 8,1                  | 13,1 | 88,9 | 484,7                          |               | 17,6 |    |    | 206,3                     | 180,3 | 42,1 | 3,9 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | 8,1                  | 13,1 | 88,9 | 484,7                          |               | 17,6 |    |    | 206,3                     | 180,3 | 42,1 | 3,9 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 8,1                  | 13,1 | 88,9 | 484,7                          |               | 17,6 |    |    | 206,3                     | 180,3 | 42,1 | 3,9 |

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  | Ca                        | 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>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 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 овощная          | 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 |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4  | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                |              | 26,9                 | 27,2 | 95,4 | 714,6                          |               | 23,5 |    |    | 112,6                     | 347   | 50,6 | 4,4 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                |              | 26,9                 | 27,2 | 95,4 | 714,6                          |               | 23,5 |    |    | 112,6                     | 347   | 50,6 | 4,4 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 26,9                 | 27,2 | 95,4 | 714,6                          |               | 23,5 |    |    | 112,6                     | 347   | 50,6 | 4,4 |

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  | Ca                        | 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>                      |                                 |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 297,01                              | Запеканка из творога с повидлом | 180/20       | 30,3                 | 22   | 36,3 | 461,2                          |               | 1    |    |    | 297,7                     | 395,3 | 48,4 | 1,7 |
|                                     | Фрукт                           | 100          | 0,4                  |      | 11,3 | 46                             |               | 13   |    |    | 16                        | 11    | 9    | 2,2 |
|                                     | Напиток                         | 200          | 0,1                  |      | 26,8 | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                  | 50           | 1,5                  | 0,5  | 8    | 38                             |               |      |    |    | 3                         | 9     | 2    |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                 |              | 32,3                 | 22,5 | 82,4 | 646,4                          |               | 17,2 |    |    | 321,2                     | 418,1 | 61,6 | 4,5 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                 |              | 32,3                 | 22,5 | 82,4 | 646,4                          |               | 17,2 |    |    | 321,2                     | 418,1 | 61,6 | 4,5 |
| <b>Итого за день</b>                |                                 |              | 32,3                 | 22,5 | 82,4 | 646,4                          |               | 17,2 |    |    | 321,2                     | 418,1 | 61,6 | 4,5 |

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  | Ca                        | 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>             |                                |              |                      |      |      |                                |               |      |    |    |                           |      |      |     |
| 5,3                        | Тефтели рыбные с соусом        | 100          | 12,7                 | 11,6 | 10,4 | 191,6                          |               | 1,4  |    |    | 68,3                      | 39,2 | 30,7 | 1,9 |
| 466,96                     | Рис припущенный                | 180          | 4,5                  | 5,6  | 48,8 | 251,1                          |               |      |    |    | 25,3                      | 62,3 | 15,2 | 1,3 |
|                            | Подгарнировка овощная          | 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 |

|                                     |                |    |      |      |      |       |  |      |  |       |       |     |     |
|-------------------------------------|----------------|----|------|------|------|-------|--|------|--|-------|-------|-----|-----|
| 52,06                               | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2  | 0,4  | 6,4  | 30,4  |  |      |  | 2,4   | 7,2   | 1,6 |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                |    | 18,9 | 20,6 | 95,1 | 613,7 |  | 16,2 |  | 115,7 | 118,9 | 54  | 4,1 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                |    | 18,9 | 20,6 | 95,1 | 613,7 |  | 16,2 |  | 115,7 | 118,9 | 54  | 4,1 |
| <b>Итого за день</b>                |                |    | 18,9 | 20,6 | 95,1 | 613,7 |  | 16,2 |  | 115,7 | 118,9 | 54  | 4,1 |

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   |
|                                     | Подгарнировка овощная                | 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 |
| 52,06                               | Хлеб пшеничный                       | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4  | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                      |              | 22,6                 | 18,3 | 88,9 | 622,3                          |               | 16   |    |    | 99,8                      | 371,1 | 149,7 | 8,2 |
| <b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b> |                                      |              | 22,6                 | 18,3 | 88,9 | 622,3                          |               | 16   |    |    | 99,8                      | 371,1 | 149,7 | 8,2 |
| <b>Итого за день</b>                |                                      |              | 22,6                 | 18,3 | 88,9 | 622,3                          |               | 16   |    |    | 99,8                      | 371,1 | 149,7 | 8,2 |
| <b>Итого всего средняя</b>          |                                      |              | 23,1                 | 24,2 | 88,3 | 645,9                          |               | 18,3 |    |    | 138,3                     | 297,2 | 72    | 5,4 |

