



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
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

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 246-31 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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 120,05 | Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,8 | 8,4 | 11 | 133,3 | | 34,9 | | | 64,4 | 70 | 27,7 | 1,4 |
| 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 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 33,9 | 41,3 | 102,6 | 887,9 | | 38,1 | | | 129,6 | 378,7 | 77,8 | 5,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 40 | 44,9 | 176,5 | 1224,2 | | 57,5 | | | 168,5 | 448,7 | 104,1 | 9,1 |
| Итого за день | | | 40 | 44,9 | 176,5 | 1224,2 | | 57,5 | | | 168,5 | 448,7 | 104,1 | 9,1 |

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,1 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10 | 4,4 | 8,5 | 19,7 | 168,6 | | 11,9 | | | 37,8 | 89 | 28,1 | 1,5 |
| 20,1 | Голубцы Ленивые | 108 | 10,4 | 15,4 | 13,5 | 230,9 | | 34,3 | | | 61,6 | 126,1 | 25,5 | 2,2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | | 23,4 | | | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 21,8 | 31,1 | 107,6 | 768,1 | | 72,8 | | | 169,8 | 352,1 | 101,2 | 5,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 27,9 | 34,7 | 181,5 | 1104,4 | | 92,1 | | | 208,6 | 422,2 | 127,4 | 9,6 |
| Итого за день | | | 27,9 | 34,7 | 181,5 | 1104,4 | | 92,1 | | | 208,6 | 422,2 | 127,4 | 9,6 |

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,11 | Борщ со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,8 | 8,4 | 14,1 | 145 | | 23,2 | | | 61,1 | 68,6 | 34,9 | 1,6 |
| 54,1 | Купаты с соусом | 100 | 6 | 7,1 | 45,4 | 269,7 | | 0,5 | | | 23,5 | 78,6 | 23 | 1,5 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | | | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 22,1 | 23,6 | 151,8 | 878,6 | | 27 | | | 156,1 | 386,1 | 137,3 | 9,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|-------|--------|--|------|--|--|------|-------|-------|------|
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 28,2 | 27,2 | 225,7 | 1214,9 | | 46,3 | | | 195 | 456,1 | 163,6 | 13,4 |
| Итого за день | | | 28,2 | 27,2 | 225,7 | 1214,9 | | 46,3 | | | 195 | 456,1 | 163,6 | 13,4 |

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138,06 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10 | 7,7 | 6,8 | 23,5 | 180,1 | | 13,6 | | | 52,9 | 105,8 | 41,5 | 2,5 |
| 401,96 | Гуляш из мяса | 100 | 11,5 | 29,4 | 3,7 | 324,7 | | 3,2 | | | 17,3 | 132,6 | 19,8 | 1,5 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | | | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 28,6 | 43 | 116 | 932,1 | | 20 | | | 101,8 | 313,4 | 79,2 | 5,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 34,7 | 46,6 | 189,9 | 1268,4 | | 39,4 | | | 140,7 | 383,5 | 105,4 | 9,3 |
| Итого за день | | | 34,7 | 46,6 | 189,9 | 1268,4 | | 39,4 | | | 140,7 | 383,5 | 105,4 | 9,3 |

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 | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 140,96 | Суп картофельный с рыбой | 250/10 | 4,6 | 3,5 | 18 | 116,9 | | 14,1 | | | 36,1 | 59,8 | 32,1 | 1,6 |
| 449,96 | Плов из филе куриного | 250 | 16,8 | 13,3 | 58,8 | 441 | | 6,8 | | | 55 | 217,9 | 90,2 | 3 |
| | 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 24,9 | 17,7 | 130,9 | 781,1 | | 37,1 | | | 117,6 | 309,4 | 137,5 | 7,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 31 | 21,3 | 204,8 | 1117,4 | | 56,4 | | | 156,5 | 379,5 | 163,8 | 11,1 |
| Итого за день | | | 31 | 21,3 | 204,8 | 1117,4 | | 56,4 | | | 156,5 | 379,5 | 163,8 | 11,1 |

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 | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 134,07 | Суп "Крестьянский" со сметаной и мясом | 250/10/10 | 4,1 | 8,6 | 15 | 150,2 | | 19,8 | | | 42,2 | 85,9 | 17,1 | 1,2 |
| 506,01 | Суфле из филе куриного с рисом | 100 | 13,9 | 10 | 6 | 202,3 | | 0,1 | | | 20,3 | 174,5 | 71,4 | 1,6 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | | 23,4 | | | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 25,1 | 25,8 | 95,5 | 721,2 | | 46,5 | | | 132,9 | 397,5 | 136 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| Итого за Полдник | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | 31,2 | 29,4 | 169,4 | 1057,4 | 65,9 | 171,8 | 467,6 | 162,3 | 8,7 |
| Итого за день | 31,2 | 29,4 | 169,4 | 1057,4 | 65,9 | 171,8 | 467,6 | 162,3 | 8,7 |

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 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138,06 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10 | 7,7 | 6,8 | 23,5 | 180,1 | | 13,6 | | | 52,9 | 105,8 | 41,5 | 2,5 |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 36,4 | 34,6 | 128,5 | 940,3 | | 37,1 | | | 169 | 463,5 | 94,5 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 42,5 | 38,2 | 202,4 | 1276,5 | | 56,4 | | | 207,9 | 533,6 | 120,7 | 10,6 |
| Итого за день | | | 42,5 | 38,2 | 202,4 | 1276,5 | | 56,4 | | | 207,9 | 533,6 | 120,7 | 10,6 |

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 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,1 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10 | 4,4 | 8,5 | 19,7 | 168,6 | | 11,9 | | | 37,8 | 89 | 28,1 | 1,5 |
| 54,1 | Купаты с соусом | 100 | 6 | 7,1 | 45,4 | 269,7 | | 0,5 | | | 23,5 | 78,6 | 23 | 1,5 |
| 541,04 | Рагу овощное | 180 | 2,8 | 9,6 | 23,2 | 185 | | 26,7 | | | 39,4 | 72,5 | 29,4 | 1,5 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 16,4 | 26,2 | 131 | 800,5 | | 42,3 | | | 111,2 | 260,8 | 86,7 | 5,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 22,5 | 29,8 | 204,9 | 1136,8 | | 61,6 | | | 150,1 | 330,8 | 112,9 | 8,8 |
| Итого за день | | | 22,5 | 29,8 | 204,9 | 1136,8 | | 61,6 | | | 150,1 | 330,8 | 112,9 | 8,8 |

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 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,11 | Борщ со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,8 | 8,4 | 14,1 | 145 | | 23,2 | | | 61,1 | 68,6 | 34,9 | 1,6 |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 24,5 | 29,6 | 118,8 | 804,3 | | 39,4 | | | 180,5 | 198,3 | 91,3 | 5,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 30,6 | 33,2 | 192,7 | 1140,6 | | 58,8 | | | 219,3 | 268,3 | 117,5 | 9,4 |

| Итого за день | | | 30,6 | 33,2 | 192,7 | 1140,6 | | 58,8 | | 219,3 | 268,3 | 117,5 | 9,4 | |
|--|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|-------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139,04 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 250/10 | 4,5 | 4,1 | 24,2 | 145,6 | | 12,9 | | | 32 | 80,9 | 28,7 | 1,4 |
| 444,18 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 100 | 9,5 | 6,6 | 3,8 | 139 | | 1,2 | | | 14,6 | 108,6 | 54,3 | 1,1 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | | | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | | | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 26,3 | 18,7 | 120,3 | 748,5 | | 17,3 | | | 118,2 | 428,4 | 162,5 | 9,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75 | 5,6 | 3,6 | 35,8 | 189 | | 3,1 | | | 18,4 | 56,3 | 15 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | | 19,4 | | | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 32,4 | 22,3 | 194,2 | 1084,8 | | 36,7 | | | 157,1 | 498,5 | 188,8 | 12,8 |
| Итого за день | | | 32,4 | 22,3 | 194,2 | 1084,8 | | 36,7 | | | 157,1 | 498,5 | 188,8 | 12,8 |
| Итого всего средняя | | | 32,1 | 32,8 | 194,2 | 1162,5 | | 57,1 | | | 177,5 | 418,9 | 136,6 | 10,3 |