



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 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей индивидуальное**

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|
|  |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg           | Fe          |  |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11           | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 468,06   | Фасоль стручковая отварная     | 150          | 3,2                  | 4,5         | 5,8          | 90,8                           | 140,4         | 107,4        | 69,6                      | 41,7         | 1,8         |  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |              |             |  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5         | 3,3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | <b>3,8</b>           | <b>4,5</b>  | <b>45,8</b>  | <b>251,8</b>                   | <b>159,9</b>  | <b>131,4</b> | <b>86,1</b>               | <b>55,2</b>  | <b>5,1</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 14   | Салат из свежих помидор        | 100          | 0,5                  | 10          | 2,6          | 102,5                          | 18            | 12,1         | 31,5                      | 1            | 0,6         |  |
| 120,96   | Щи из капусты с картофелем     | 250          | 1,9                  | 5           | 10,5         | 92,6                           | 34,8          | 53,5         | 46,6                      | 24,7         | 1,3         |  |
| 463,96   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 7,7                  | 5,9         | 41,3         | 238,9                          |               | 50,9         | 181,8                     | 61,1         | 5           |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>10,6</b>          | <b>20,9</b> | <b>92,5</b>  | <b>581,2</b>                   | <b>69</b>     | <b>137</b>   | <b>273,6</b>              | <b>98</b>    | <b>9,7</b>  |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>14,4</b>          | <b>25,4</b> | <b>138,3</b> | <b>833</b>                     | <b>228,9</b>  | <b>268,4</b> | <b>359,8</b>              | <b>153,1</b> | <b>14,8</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>14,4</b>          | <b>25,4</b> | <b>138,3</b> | <b>833</b>                     | <b>228,9</b>  | <b>268,4</b> | <b>359,8</b>              | <b>153,1</b> | <b>14,8</b> |  |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |             |             |  |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|--|
|  |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg          | Fe          |  |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11          | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |             |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |             |             |  |
| 477,96   | Брокколи отварная с маслом     | 150          | 4,8                  | 4,9         | 3,7          | 84,5                           | 106,6         | 72,4         | 93                        | 26,6        | 1,3         |  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |             |             |  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5        | 3,3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | <b>5,4</b>           | <b>4,9</b>  | <b>43,7</b>  | <b>245,5</b>                   | <b>126,1</b>  | <b>96,4</b>  | <b>109,5</b>              | <b>40,1</b> | <b>4,6</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |             |             |  |
| 16,04  | Салат из свежих огурцов        | 100          | 0,6                  | 10          | 1,6          | 98,9                           | 6,3           | 20,2         | 37,8                      | 1           | 0,6         |  |
| 129,96   | Рассольник Ленинградский       | 250          | 2,6                  | 5,1         | 19,8         | 131,3                          | 12,3          | 32           | 71,1                      | 28,9        | 1,4         |  |
| 482,22   | Капуста тушеная                | 200          | 4,8                  | 5,8         | 21,9         | 158                            | 117,6         | 128,2        | 82,4                      | 41,8        | 2,7         |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>8,5</b>           | <b>20,9</b> | <b>81,4</b>  | <b>535,4</b>                   | <b>152,4</b>  | <b>200,8</b> | <b>205</b>                | <b>82,9</b> | <b>7,5</b>  |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>13,9</b>          | <b>25,8</b> | <b>125,1</b> | <b>780,9</b>                   | <b>278,4</b>  | <b>297,2</b> | <b>314,5</b>              | <b>123</b>  | <b>12,1</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>13,9</b>          | <b>25,8</b> | <b>125,1</b> | <b>780,9</b>                   | <b>278,4</b>  | <b>297,2</b> | <b>314,5</b>              | <b>123</b>  | <b>12,1</b> |  |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |
|--|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|
|  |                                   |              | Б                    | Ж           | У            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg           | Fe          |  |
| 1  | 2                                 | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11           | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                   |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                   |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 477,96   | Капуста цветная отварная с маслом | 150          |                      | 4,3         | 0,1          | 39,3                           |               | 8,4          | 1                         | 1,6          | 0,2         |  |
|  | Сок 0,2                           | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |              |             |  |
|  | Фрукт                             | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5         | 3,3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                   |              | <b>0,6</b>           | <b>4,3</b>  | <b>40</b>    | <b>200,3</b>                   | <b>19,5</b>   | <b>32,4</b>  | <b>17,5</b>               | <b>15,1</b>  | <b>3,5</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                   |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 14   | Салат из свежих помидор           | 100          | 0,5                  | 10          | 2,6          | 102,5                          | 18            | 12,1         | 31,5                      | 1            | 0,6         |  |
| 110,04   | Борщ с капустой и картофелем      | 250          | 2                    | 5           | 14,3         | 107,6                          | 23,6          | 55,3         | 50,7                      | 35,7         | 1,5         |  |
| 470,09   | Картофель отварной                | 200          | 4                    | 6           | 39,5         | 218,4                          | 30            | 31,2         | 117,3                     | 48,2         | 2           |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                   |              | <b>7,1</b>           | <b>21</b>   | <b>94,4</b>  | <b>575,8</b>                   | <b>87,9</b>   | <b>119,1</b> | <b>213,3</b>              | <b>96</b>    | <b>6,9</b>  |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                   |              | <b>7,7</b>           | <b>25,3</b> | <b>134,4</b> | <b>776</b>                     | <b>107,4</b>  | <b>151,5</b> | <b>230,8</b>              | <b>111,1</b> | <b>10,4</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                   |              | <b>7,7</b>           | <b>25,3</b> | <b>134,4</b> | <b>776</b>                     | <b>107,4</b>  | <b>151,5</b> | <b>230,8</b>              | <b>111,1</b> | <b>10,4</b> |  |

День: четверг  
Неделя: 1

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |
|--|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|
|  |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg           | Fe          |  |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11           | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 468,06   | Фасоль стручковая отварная                   | 150          | 3,2                  | 4,5         | 5,8          | 90,8                           | 140,4         | 107,4        | 69,6                      | 41,7         | 1,8         |  |
|  | Сок 0,2                                      | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |              |             |  |
|  | Фрукт  | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5         | 3,3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |  |              | <b>3,8</b>           | <b>4,5</b>  | <b>45,8</b>  | <b>251,8</b>                   | <b>159,9</b>  | <b>131,4</b> | <b>86,1</b>               | <b>55,2</b>  | <b>5,1</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |  |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 33   | Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье" | 100          | 1,5                  | 5           | 4,3          | 67,6                           | 37,1          | 48,4         | 34,3                      | 13,1         | 1,1         |  |
| 138,96   | Суп картофельный с бобовыми                  | 250          | 6                    | 5,4         | 23,3         | 160                            | 13,5          | 50,6         | 88,4                      | 39,3         | 2,4         |  |
| 516,04   | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,3                  | 4,8         | 38,4         | 208,4                          |               | 17,6         | 45,3                      | 9,8          | 0,8         |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |  |              | <b>13,3</b>          | <b>15,2</b> | <b>104,1</b> | <b>583,2</b>                   | <b>66,9</b>   | <b>137</b>   | <b>181,7</b>              | <b>73,4</b>  | <b>7</b>    |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |  |              | <b>17,1</b>          | <b>19,7</b> | <b>149,8</b> | <b>835</b>                     | <b>226,8</b>  | <b>268,5</b> | <b>267,9</b>              | <b>128,6</b> | <b>12,1</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |  |              | <b>17,1</b>          | <b>19,7</b> | <b>149,8</b> | <b>835</b>                     | <b>226,8</b>  | <b>268,5</b> | <b>267,9</b>              | <b>128,6</b> | <b>12,1</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            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg           | Fe          |  |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11           | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 477,96   | Брокколи отварная с маслом     | 150          | 4,8                  | 4,9         | 3,7          | 84,5                           | 106,6         | 72,4         | 93                        | 26,6         | 1,3         |  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |              |             |  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5         | 3,3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | <b>5,4</b>           | <b>4,9</b>  | <b>43,7</b>  | <b>245,5</b>                   | <b>126,1</b>  | <b>96,4</b>  | <b>109,5</b>              | <b>40,1</b>  | <b>4,6</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 14   | Салат из свежих помидор        | 100          | 0,5                  | 10          | 2,6          | 102,5                          | 18            | 12,1         | 31,5                      | 1            | 0,6         |  |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250          | 2,6                  | 2,6         | 23,8         | 123,5                          | 18,4          | 31,7         | 76,6                      | 33,5         | 1,5         |  |
| 463,96   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 7,7                  | 5,9         | 41,3         | 238,9                          |               | 50,9         | 181,8                     | 61,1         | 5           |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>11,3</b>          | <b>18,5</b> | <b>105,8</b> | <b>612,1</b>                   | <b>52,6</b>   | <b>115,1</b> | <b>303,6</b>              | <b>106,8</b> | <b>9,9</b>  |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>16,7</b>          | <b>23,4</b> | <b>149,5</b> | <b>857,6</b>                   | <b>178,7</b>  | <b>211,5</b> | <b>413,1</b>              | <b>146,9</b> | <b>14,4</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>16,7</b>          | <b>23,4</b> | <b>149,5</b> | <b>857,6</b>                   | <b>178,7</b>  | <b>211,5</b> | <b>413,1</b>              | <b>146,9</b> | <b>14,4</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            |                                | С             | Ca           | P                         | Mg           | Fe          |  |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10                        | 11           | 12          |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 468,96   | Фасоль стручковая отварная     | 150          | 3,2                  | 4,5         | 5,8          | 90,8                           | 140,4         | 109,8        | 69,6                      | 42,2         | 1,9         |  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             | 19,5          | 24           | 16,5                      | 13,5         | 3,3         |  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |             | 23           | 92                             |               |              |                           |              |             |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | <b>3,8</b>           | <b>4,5</b>  | <b>45,8</b>  | <b>251,8</b>                   | <b>159,9</b>  | <b>133,8</b> | <b>86,1</b>               | <b>55,7</b>  | <b>5,2</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |                           |              |             |  |
| 16,04  | Салат из свежих огурцов        | 100          | 0,6                  | 10          | 1,6          | 98,9                           | 6,3           | 20,2         | 37,8                      | 1            | 0,6         |  |
| 138,05   | Суп картофельный с бобовыми    | 250          | 5,9                  | 5,4         | 22,6         | 156,7                          | 13            | 45,5         | 82,9                      | 35,5         | 2,2         |  |
| 470,96   | Картофель отварной             | 150          | 3                    | 4,5         | 29,6         | 163,8                          | 22,5          | 23,4         | 88                        | 36,1         | 1,5         |  |
|  | 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>10</b>            | <b>19,8</b> | <b>91,9</b>  | <b>566,7</b>                   | <b>58,1</b>   | <b>109,5</b> | <b>222,4</b>              | <b>83,8</b>  | <b>7,1</b>  |  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>13,8</b>          | <b>24,3</b> | <b>137,7</b> | <b>818,4</b>                   | <b>218</b>    | <b>243,4</b> | <b>308,6</b>              | <b>139,5</b> | <b>12,3</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>13,8</b>          | <b>24,3</b> | <b>137,7</b> | <b>818,4</b>                   | <b>218</b>    | <b>243,4</b> | <b>308,6</b>              | <b>139,5</b> | <b>12,3</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   |                                | С             | Ca  | P                         | Mg  | Fe  |  |
| 1   | 2                                 | 3            | 4                    | 5   | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10                        | 11  | 12  |  |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                   |              |                      |     |     |                                |               |     |                           |     |     |  |
| <b>Завтрак</b>                                |                                   |              |                      |     |     |                                |               |     |                           |     |     |  |
| 477,96  | Капуста цветная отварная с маслом | 150          |                      | 4,3 | 0,1 | 39,3                           |               | 8,4 | 1                         | 1,6 | 0,2 |  |

|  |                              |     |      |      |       |       |  |      |       |       |       |      |
|--|------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--|------|-------|-------|-------|------|
|  | Фрукт                        | 150 | 0,6  |      | 17    | 69    |  | 19,5 | 24    | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Сок 0,2                      | 200 |      |      | 23    | 92    |  |      |       |       |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                              |     | 0,6  | 4,3  | 40    | 200,3 |  | 19,5 | 32,4  | 17,5  | 15,1  | 3,5  |
| <b>Обед</b>  |                              |     |      |      |       |       |  |      |       |       |       |      |
| 14   | Салат из свежих помидор      | 100 | 0,5  | 10   | 2,6   | 102,5 |  | 18   | 12,1  | 31,5  | 1     | 0,6  |
| 110,04   | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2    | 5    | 14,3  | 107,6 |  | 23,6 | 55,3  | 50,7  | 35,7  | 1,5  |
| 463,96   | Каша гречневая рассыпчатая   | 150 | 7,7  | 5,9  | 41,3  | 238,9 |  |      | 50,9  | 181,8 | 61,1  | 5    |
|  | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                              |     | 10,7 | 20,9 | 96,3  | 596,3 |  | 57,9 | 138,8 | 277,8 | 109   | 9,9  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                              |     | 11,3 | 25,3 | 136,3 | 796,5 |  | 77,4 | 171,2 | 295,3 | 124,1 | 13,4 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                              |     | 11,3 | 25,3 | 136,3 | 796,5 |  | 77,4 | 171,2 | 295,3 | 124,1 | 13,4 |

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     |                                | С             | Ca    | P                         | Mg    | Fe   |      |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10                        | 11    | 12   |      |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |      |      |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |      |      |
| 477,96   | Брокколи отварная с маслом     | 150          | 4,8                  | 4,9  | 3,7   | 84,5                           |               | 106,6 | 72,4                      | 93    | 26,6 | 1,3  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5  | 24                        | 16,5  | 13,5 | 3,3  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |      | 23    | 92                             |               |       |                           |       |      |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | 5,4                  | 4,9  | 43,7  | 245,5                          |               | 126,1 | 96,4                      | 109,5 | 40,1 | 4,6  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |      |      |
| 16,04  | Салат из свежих огурцов        | 100          | 0,6                  | 10   | 1,6   | 98,9                           |               | 6,3   | 20,2                      | 37,8  | 1    | 0,6  |
| 129,96   | Рассольник Ленинградский       | 250          | 2,6                  | 5,1  | 19,8  | 131,3                          |               | 12,3  | 32                        | 71,1  | 28,9 | 1,4  |
| 482,22   | Капуста тушеная                | 200          | 4,8                  | 5,8  | 21,9  | 158                            |               | 117,6 | 128,2                     | 82,4  | 41,8 | 2,7  |
|  | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | 8,5                  | 20,9 | 81,4  | 535,4                          |               | 152,4 | 200,8                     | 205   | 82,9 | 7,5  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | 13,9                 | 25,8 | 125,1 | 780,9                          |               | 278,4 | 297,2                     | 314,5 | 123  | 12,1 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | 13,9                 | 25,8 | 125,1 | 780,9                          |               | 278,4 | 297,2                     | 314,5 | 123  | 12,1 |

День: четверг

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
|  |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                                | С             | Ca    | P                         | Mg    | Fe    |      |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10                        | 11    | 12    |      |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |       |      |
| 468,06   | Фасоль стручковая отварная     | 150          | 3,2                  | 4,5  | 5,8   | 90,8                           |               | 140,4 | 107,4                     | 69,6  | 41,7  | 1,8  |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5  | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Сок 0,2                        | 200          |                      |      | 23    | 92                             |               |       |                           |       |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                |              | 3,8                  | 4,5  | 45,8  | 251,8                          |               | 159,9 | 131,4                     | 86,1  | 55,2  | 5,1  |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |       |      |
| 14   | Салат из свежих помидор        | 100          | 0,5                  | 10   | 2,6   | 102,5                          |               | 18    | 12,1                      | 31,5  | 1     | 0,6  |
| 134,04   | Суп Крестьянский с крупой      | 250          | 1,9                  | 5,2  | 11,7  | 98,4                           |               | 20,3  | 38,7                      | 46,8  | 23,2  | 1,3  |
| 516,04   | Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,3                  | 4,8  | 38,4  | 208,4                          |               |       | 17,6                      | 45,3  | 9,8   | 0,8  |
|  | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | 8,3                  | 20   | 90,7  | 556,6                          |               | 54,5  | 88,8                      | 137,3 | 45,2  | 5,5  |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | 12,1                 | 24,5 | 136,5 | 808,3                          |               | 214,4 | 220,2                     | 223,5 | 100,4 | 10,6 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | 12,1                 | 24,5 | 136,5 | 808,3                          |               | 214,4 | 220,2                     | 223,5 | 100,4 | 10,6 |

День: пятница

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|--|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-------|-----|
|  |                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | С             | Ca   | P                         | Mg    | Fe    |     |
| 1  | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10                        | 11    | 12    |     |
| <b>Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |                           |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>   |                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |                           |       |       |     |
| 477,96   | Капуста цветная отварная с маслом | 150          |                      | 4,3  | 0,1   | 39,3                           |               |      | 8,4                       | 1     | 1,6   | 0,2 |
|  | Фрукт                             | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3 |
|  | Сок 0,2                           | 200          |                      |      | 23    | 92                             |               |      |                           |       |       |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                   |              | 0,6                  | 4,3  | 40    | 200,3                          |               | 19,5 | 32,4                      | 17,5  | 15,1  | 3,5 |
| <b>Обед</b>  |                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |                           |       |       |     |
| 16,04  | Салат из свежих огурцов           | 100          | 0,6                  | 10   | 1,6   | 98,9                           |               | 6,3  | 20,2                      | 37,8  | 1     | 0,6 |
| 135,04   | Суп из овощей                     | 250          | 1,9                  | 5,1  | 13,1  | 102,8                          |               | 19,8 | 36,2                      | 50,5  | 23,9  | 1,2 |
| 463,96   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150          | 7,7                  | 5,9  | 41,3  | 238,9                          |               |      | 50,9                      | 181,8 | 61,1  | 5   |
|  | 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 |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                   |              | 10,7                 | 21   | 94,1  | 587,8                          |               | 42,3 | 127,7                     | 283,8 | 97,2  | 9,5 |
| <b>Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное</b> |                                   |              | 11,3                 | 25,3 | 134,1 | 788,1                          |               | 61,8 | 160,2                     | 301,3 | 112,3 | 13  |

|                     |      |      |       |       |      |       |       |       |      |
|---------------------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Итого за день       | 11,3 | 25,3 | 134,1 | 788,1 | 61,8 | 160,2 | 301,3 | 112,3 | 13   |
| Итого всего средняя | 13,2 | 24,5 | 136,7 | 807,5 | 187  | 228,9 | 302,9 | 126,2 | 12,5 |