



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



Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №106  
Полякова М.Ю.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед (дотация) 5-11 классы 192-84 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     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 140,01                           | Суп картофельный с ментаем                      | 250/10          | 4,6                     | 3,5  | 17,8  | 115,8                                     | 14            |  | 35,2                         | 58,4  | 31,8 | 1,6 |
| 54,1                             | Колбаски из свинины и куриного<br>филе с соусом | 100             | 6                       | 7,1  | 45,4  | 269,7                                     | 0,5           |  | 23,5                         | 78,6  | 23   | 1,5 |
| 516,04                           | Макаронные изделия отварные                     | 180             | 6,4                     | 5,8  | 46    | 250                                       |               |  | 21,1                         | 54,4  | 11,7 | 0,9 |
|                                  | Поджаренная овощная                             | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           |  | 10,2                         | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
|                                  | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный            | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |  | 13,8                         | 52,2  | 19,8 | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                 |                 | 23,3                    | 19,4 | 173,2 | 934,5                                     | 25,4          |  | 110,7                        | 258,4 | 93   | 6   |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                 |                 | 23,3                    | 19,4 | 173,2 | 934,5                                     | 25,4          |  | 110,7                        | 258,4 | 93   | 6   |
| <b>Итого за день</b>             |                                                 |                 | 23,3                    | 19,4 | 173,2 | 934,5                                     | 25,4          |  | 110,7                        | 258,4 | 93   | 6   |

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     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                      | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                        |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                        |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 138,07                           | Суп картофельный с бобовыми и<br>курой | 250/10          | 7,5                     | 6,8  | 22,6  | 175,7                                     | 13            |  | 46,9                         | 98,9  | 37,4  | 2,4 |
| 20,19                            | Жаркое по-домашнему со свининой        | 250             | 14,9                    | 31,2 | 35,8  | 475,2                                     | 28,7          |  | 59,7                         | 243   | 69,5  | 3,5 |
|                                  | Поджаренная овощная                    | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           |  | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                                  | Напиток                                | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный   | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |  | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                        |                 | 28,7                    | 41   | 122,4 | 949,8                                     | 52,7          |  | 137,5                        | 408,9 | 133,4 | 7,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                        |                 | 28,7                    | 41   | 122,4 | 949,8                                     | 52,7          |  | 137,5                        | 408,9 | 133,4 | 7,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                        |                 | 28,7                    | 41   | 122,4 | 949,8                                     | 52,7          |  | 137,5                        | 408,9 | 133,4 | 7,9 |

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     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                             | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                               |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                               |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 168,06                           | Суп - пюре из разных овощей с<br>курой        | 250/10          | 4,7                     | 6,8  | 15    | 137,9                                     | 20,6          |  | 88,2                         | 95,7  | 29,1  | 1,3 |
| 5,44                             | Тефтели рыбные из горбуши с<br>соусом тар-тар | 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 |
|                                  | Поджаренная овощная                           | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           |  | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                                  | Напиток                                       | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный          | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |  | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                               |                 | 28,2                    | 27,1 | 138,2 | 879,4                                     | 32,9          |  | 212,6                        | 264,3 | 101,5 | 6,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                               |                 | 28,2                    | 27,1 | 138,2 | 879,4                                     | 32,9          |  | 212,6                        | 264,3 | 101,5 | 6,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                               |                 | 28,2                    | 27,1 | 138,2 | 879,4                                     | 32,9          |  | 212,6                        | 264,3 | 101,5 | 6,5 |

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     |                                           | С             | Са                           | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                                | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 129,1                            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 19,5  | 167,6                                     | 11,8          | 36,9                         | 87,6  | 27,8  | 1,5  |
| 444,96                           | Филе куриное тушеное в красном соусе           | 100             | 11,7                    | 7,8  | 3,4   | 164,5                                     | 1,2           | 16,5                         | 135,6 | 68,3  | 1,3  |
| 463,96                           | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180             | 9,2                     | 7,1  | 49,6  | 286,6                                     |               | 61,1                         | 218,1 | 73,3  | 6    |
|                                  | Поджаривание овощная                           | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
|                                  | Напиток                                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2  |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                |                 | 31,6                    | 26,5 | 136,4 | 917,7                                     | 23,9          | 145,4                        | 508,4 | 195,8 | 10,8 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                |                 | 31,6                    | 26,5 | 136,4 | 917,7                                     | 23,9          | 145,4                        | 508,4 | 195,8 | 10,8 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                |                 | 31,6                    | 26,5 | 136,4 | 917,7                                     | 23,9          | 145,4                        | 508,4 | 195,8 | 10,8 |

День: пятница

## 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     |                                           | С             | Са                           | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 110,13                           | Борщ со сметаной и курой          | 250/10/10       | 3,9                     | 8,4  | 14,6  | 147,2                                     | 23,6          | 65,3                         | 72,7  | 38,4  | 1,7 |
| 422,05                           | Тефтели из свинины                | 100             | 12,4                    | 32,5 | 15,9  | 401,9                                     | 2,3           | 45,4                         | 154,6 | 23,7  | 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 |
|                                  | Поджаривание овощная              | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                                  | Напиток                           | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                   |                 | 26,5                    | 50,3 | 126,2 | 1039,4                                    | 60,3          | 201,5                        | 410,7 | 129,9 | 6,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                   |                 | 26,5                    | 50,3 | 126,2 | 1039,4                                    | 60,3          | 201,5                        | 410,7 | 129,9 | 6,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                   |                 | 26,5                    | 50,3 | 126,2 | 1039,4                                    | 60,3          | 201,5                        | 410,7 | 129,9 | 6,9 |

День: понедельник

## Неделя: 2

| №<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     |                                           | С             | Са                           | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                                | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                      |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 139,04                           | Суп с макаронными изделиями и курой          | 250/10          | 4,4                     | 4,1  | 24    | 144,6                                     | 12,8          | 31,1                         | 79,5  | 28,4  | 1,4  |
| 54,1                             | Колбаски из свинины и куриного филе 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    |
|                                  | Поджаривание овощная                         | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7           | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
|                                  | Напиток                                      | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2  |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                              |                 | 26                      | 21,3 | 182,9 | 999,8                                     | 24,2          | 146,6                        | 443,3 | 151,1 | 10,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                              |                 | 26                      | 21,3 | 182,9 | 999,8                                     | 24,2          | 146,6                        | 443,3 | 151,1 | 10,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                              |                 | 26                      | 21,3 | 182,9 | 999,8                                     | 24,2          | 146,6                        | 443,3 | 151,1 | 10,9 |

День: вторник

## Неделя: 2

| №<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    |                                           | С             | Са                           | Р     | Mg   | Fe  |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b> |                                             |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| 135,18                  | Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой | 250/10/10       | 3,5                     | 8,5  | 12,9 | 139,3                                     | 19            | 45                           | 68,5  | 25   | 1,3 |
| 401,96                  | Гуляш из свинины                            | 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 |



|                           |                                   |     |      |      |       |       |      |       |       |      |     |
|---------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
|                           | Подгарнировка овощная             | 20  | 0,3  | 2    | 1,9   | 26,3  | 7,7  | 10,2  | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
|                           | Напиток                           | 200 | 0,1  |      | 26,8  | 101,3 | 3,3  | 4,5   | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 899,03                    | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60  | 4,7  | 0,7  | 29    | 141   |      | 13,8  | 52,2  | 19,8 | 1,2 |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 1,2  | 0,4  | 6,4   | 30,4  |      | 2,4   | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Обед             |                                   |     | 27,7 | 46,7 | 126,7 | 1013  | 33,1 | 114,4 | 322,5 | 83   | 5,7 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                   |     | 27,7 | 46,7 | 126,7 | 1013  | 33,1 | 114,4 | 322,5 | 83   | 5,7 |
| Итого за день             |                                   |     | 27,7 | 46,7 | 126,7 | 1013  | 33,1 | 114,4 | 322,5 | 83   | 5,7 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                           |                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 129,08                    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,6                     | 8,5  | 20,4  | 171,9                                     | 12,4                   | 42,9                         | 94,5  | 31,9  | 1,6 |
| 416,26                    | Котлеты из свинины                             | 100             | 13,7                    | 32,2 | 16,6  | 406,7                                     | 0,2                    | 44,5                         | 161,3 | 23,7  | 1,6 |
| 470,96                    | Картофель отварной                             | 180             | 3,6                     | 5,4  | 35,5  | 196,5                                     | 27                     | 28,1                         | 105,6 | 43,3  | 1,8 |
|                           | Подгарнировка овощная                          | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                           | Напиток                                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3                    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                    | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |                        | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                                |                 | 28,2                    | 49,2 | 136,5 | 1074,1                                    | 50,6                   | 146,5                        | 428,4 | 125,4 | 7   |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                |                 | 28,2                    | 49,2 | 136,5 | 1074,1                                    | 50,6                   | 146,5                        | 428,4 | 125,4 | 7   |
| Итого за день             |                                                |                 | 28,2                    | 49,2 | 136,5 | 1074,1                                    | 50,6                   | 146,5                        | 428,4 | 125,4 | 7   |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                           |                                      |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                      |                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 110,13                    | Борщ со сметаной и курой             | 250/10/10       | 3,9                     | 8,4  | 14,6  | 147,2                                     | 23,6                   | 65,3                         | 72,7  | 38,4  | 1,7 |
| 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                | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                           | Напиток                              | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3                    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                    | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |                        | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                      |                 | 31,1                    | 26,4 | 131,6 | 897,4                                     | 35,8                   | 173,8                        | 493,6 | 206,4 | 11  |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                      |                 | 31,1                    | 26,4 | 131,6 | 897,4                                     | 35,8                   | 173,8                        | 493,6 | 206,4 | 11  |
| Итого за день             |                                      |                 | 31,1                    | 26,4 | 131,6 | 897,4                                     | 35,8                   | 173,8                        | 493,6 | 206,4 | 11  |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                           |                                     |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                     |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                      |                                     |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 138,06                    | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250/10          | 7,5                     | 6,8  | 23    | 177,7                                     | 9                      | 44,6                         | 101,5 | 38,6  | 2,4 |
| 1,21                      | Азу из свинины                      | 100             | 11,6                    | 31,4 | 3,3   | 341,7                                     | 2,4                    | 27,4                         | 137,3 | 23,5  | 1,8 |
| 466,96                    | Рис припущенный                     | 180             | 4,5                     | 5,6  | 48,8  | 251,1                                     |                        | 25,3                         | 62,3  | 15,2  | 1,3 |
|                           | Подгарнировка овощная               | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                           | Напиток                             | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3                    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                    | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |                        | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                     |                 | 29,9                    | 46,9 | 139,1 | 1069,3                                    | 22,4                   | 128,2                        | 368,2 | 103,8 | 7,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                     |                 | 29,9                    | 46,9 | 139,1 | 1069,3                                    | 22,4                   | 128,2                        | 368,2 | 103,8 | 7,5 |
| Итого за день             |                                     |                 | 29,9                    | 46,9 | 139,1 | 1069,3                                    | 22,4                   | 128,2                        | 368,2 | 103,8 | 7,5 |
| Итого всего средняя       |                                     |                 | 28,1                    | 35,5 | 141,3 | 977,5                                     | 36,1                   | 151,7                        | 390,7 | 132,3 | 8   |