



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №106

Полякова М.Ю.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд****Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025****Обед 10-11 классы 192-84 рублей выбор 1**

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)<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  |
| <b>Обед 10-11 классы выбор 1</b>          |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                               |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 140,01                                    | Суп картофельный с минтаем                         | 250/10          | 4,6                     | 3,5  | 17,8  | 115,8                                     | 14                     | 35,2                         | 58,4  | 31,8  | 1,6 |
| 358,14                                    | Котлеты из филе куриного                           | 100             | 13,6                    | 10,7 | 12,6  | 232,7                                     | 0,3                    | 46,7                         | 165,5 | 71,9  | 1,4 |
| 516,04                                    | Макаронные изделия отварные                        | 180             | 6,4                     | 5,8  | 46    | 250                                       |                        | 21,1                         | 54,4  | 11,7  | 0,9 |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или<br>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 |
| 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>                      |                                                    |                 | 36,2                    | 24,6 | 174,3 | 1060,3                                    | 20,6                   | 142,1                        | 396,7 | 154,1 | 6,6 |
| <b>Итого за Обед 10-11 классы выбор 1</b> |                                                    |                 | 36,2                    | 24,6 | 174,3 | 1060,3                                    | 20,6                   | 142,1                        | 396,7 | 154,1 | 6,6 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                    |                 | 36,2                    | 24,6 | 174,3 | 1060,3                                    | 20,6                   | 142,1                        | 396,7 | 154,1 | 6,6 |

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)<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  |
| <b>Обед 10-11 классы выбор 1</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 |
|                                           | Поджаривание овощная                               | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или<br>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 |
| 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>                      |                                                    |                 | 34,3                    | 44,6 | 158,2 | 1138,8                                    | 55,8                   | 155,9                        | 465,2 | 148,4 | 8,8 |
| <b>Итого за Обед 10-11 классы выбор 1</b> |                                                    |                 | 34,3                    | 44,6 | 158,2 | 1138,8                                    | 55,8                   | 155,9                        | 465,2 | 148,4 | 8,8 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                    |                 | 34,3                    | 44,6 | 158,2 | 1138,8                                    | 55,8                   | 155,9                        | 465,2 | 148,4 | 8,8 |

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)<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  |
| <b>Обед 10-11 классы выбор 1</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 |
|                                  | Поджаривание овощная                               | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 687,96                           | Мучное изделие с овощной или<br>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 |
| 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>             |                                                    |                 | 33,8                    | 30,7 | 174  | 1068,4                                    | 36                     | 231                          | 320,6 | 116,5 | 7,4 |



|                                    |      |      |     |        |    |     |       |       |     |
|------------------------------------|------|------|-----|--------|----|-----|-------|-------|-----|
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 | 33,8 | 30,7 | 174 | 1068,4 | 36 | 231 | 320,6 | 116,5 | 7,4 |
| Итого за день                      | 33,8 | 30,7 | 174 | 1068,4 | 36 | 231 | 320,6 | 116,5 | 7,4 |

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             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| Обед                               |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 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 |
| 416,27                             | Биточки из свинины                             | 100             | 13,7                    | 32,2 | 16,6  | 406,7                                     | 0,2           | 44,5                         | 161,3 | 23,7 | 1,6 |
| 516,04                             | Макаронные изделия отварные                    | 180             | 6,4                     | 5,8  | 46    | 250                                       |               | 21,1                         | 54,4  | 11,7 | 0,9 |
|                                    | Поджаривка 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                      |                                                |                 | 30,7                    | 49,6 | 146,1 | 1123,2                                    | 23            | 133,5                        | 370,3 | 89,6 | 6   |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                                |                 | 30,7                    | 49,6 | 146,1 | 1123,2                                    | 23            | 133,5                        | 370,3 | 89,6 | 6   |
| Итого за день                      |                                                |                 | 30,7                    | 49,6 | 146,1 | 1123,2                                    | 23            | 133,5                        | 370,3 | 89,6 | 6   |

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             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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                      |                                                 |                 | 31,8                    | 51,9 | 160,2 | 1202,1                                    | 55,7          | 209,7                        | 462,1 | 142  | 7,6 |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                                 |                 | 31,8                    | 51,9 | 160,2 | 1202,1                                    | 55,7          | 209,7                        | 462,1 | 142  | 7,6 |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 31,8                    | 51,9 | 160,2 | 1202,1                                    | 55,7          | 209,7                        | 462,1 | 142  | 7,6 |

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             | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                  | 2                                   | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| Обед                               |                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 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  |
| 358,14                             | Котлеты из филе куриного            | 100             | 13,6                    | 10,7 | 12,6  | 232,7                                     | 0,3           | 46,7                         | 165,5 | 71,9  | 1,4  |
| 463,96                             | Каша гречневая рассыпчатая          | 180             | 9,2                     | 7,1  | 49,6  | 286,6                                     |               | 61,1                         | 218,1 | 73,3  | 6    |
|                                    | Поджаривка 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                      |                                     |                 | 33,6                    | 25   | 150,1 | 962,9                                     | 24            | 169,8                        | 530,2 | 200,1 | 10,8 |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                     |                 | 33,6                    | 25   | 150,1 | 962,9                                     | 24            | 169,8                        | 530,2 | 200,1 | 10,8 |
| Итого за день                      |                                     |                 | 33,6                    | 25   | 150,1 | 962,9                                     | 24            | 169,8                        | 530,2 | 200,1 | 10,8 |

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             | Ca                           | P    | Mg | Fe  |
| 1                         | 2                                           | 3               | 4                       | 5   | 6    | 7                                         | 8             | 9                            | 10   | 11 | 12  |
| Обед 10-11 классы выбор 1 |                                             |                 |                         |     |      |                                           |               |                              |      |    |     |
| Обед                      |                                             |                 |                         |     |      |                                           |               |                              |      |    |     |
| 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 |
| 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 |
| 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                      |                                                 |     | 33,3 | 50,3 | 162,5 | 1202  | 36,2 | 132,8 | 378,8 | 98   | 6,6 |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                                 |     | 33,3 | 50,3 | 162,5 | 1202  | 36,2 | 132,8 | 378,8 | 98   | 6,6 |
| Итого за день                      |                                                 |     | 33,3 | 50,3 | 162,5 | 1202  | 36,2 | 132,8 | 378,8 | 98   | 6,6 |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энергетическая<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  |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                                |                 |                         |      |      |                                      |               |  |                              |       |       |     |
| 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 |
| 422,15                             | Тефтели из свинины с соусом                    | 100             | 10,1                    | 26,3 | 14,1 | 330,2                                | 2,4           |  | 40                           | 126,1 | 20,4  | 1,4 |
| 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                      |                                                |                 | 24,6                    | 43,3 | 134  | 997,6                                | 52,7          |  | 141,9                        | 393,3 | 122,1 | 6,8 |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                                |                 | 24,6                    | 43,3 | 134  | 997,6                                | 52,7          |  | 141,9                        | 393,3 | 122,1 | 6,8 |
| Итого за день                      |                                                |                 | 24,6                    | 43,3 | 134  | 997,6                                | 52,7          |  | 141,9                        | 393,3 | 122,1 | 6,8 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энергетическая<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  |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                      |                 |                         |      |      |                                      |               |  |                              |       |       |     |
| 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   |
|                                    | 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 |
| 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                      |                                      |                 | 31,2                    | 24,4 | 141  | 917,1                                | 41,1          |  | 179,6                        | 499,7 | 212,6 | 13  |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                      |                 | 31,2                    | 24,4 | 141  | 917,1                                | 41,1          |  | 179,6                        | 499,7 | 212,6 | 13  |
| Итого за день                      |                                      |                 | 31,2                    | 24,4 | 141  | 917,1                                | 41,1          |  | 179,6                        | 499,7 | 212,6 | 13  |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энергетическая<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  |
| Обед 10-11 классы выбор 1          |                                                 |                 |                         |      |      |                                      |               |  |                              |       |      |     |
| 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 |
| 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 |
| 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                      |                                                 |                 | 35,2                    | 48,5 | 173  | 1232,1                               | 17,8          |  | 136,3                        | 419,6 | 116  | 8,3 |
| Итого за Обед 10-11 классы выбор 1 |                                                 |                 | 35,2                    | 48,5 | 173  | 1232,1                               | 17,8          |  | 136,3                        | 419,6 | 116  | 8,3 |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 35,2                    | 48,5 | 173  | 1232,1                               | 17,8          |  | 136,3                        | 419,6 | 116  | 8,3 |

|                     |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|---------------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| Итого всего средняя | 32,5 | 39,3 | 157,3 | 1090,4 | 36,3 | 163,3 | 423,6 | 139,9 | 8,2 |
|---------------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|