



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



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №156
Павлова Н.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024
Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 212-99 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 257,96 | Каша ячневая молочная с маслом | 200/10 | 7,4 | 12 | 43,2 | 299,7 | | 1 | | | 130,6 | 243,4 | 16 | 1,1 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 16,4 | 18 | 97,6 | 595,5 | | 17,8 | | | 157,1 | 383 | 30,8 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 120,18 | Щи из свежей капусты с мясом | 200/10/10 | 3,5 | 7,4 | 8,9 | 114,5 | | 27,9 | | | 53,6 | 60,4 | 22,7 | 1,2 |
| 63,03 | Фрикадельки из филе куриного | 90 | 12 | 7,6 | 11 | 188,4 | | 0,2 | | | 44,8 | 145,3 | 64,7 | 1,4 |
| 470,96 | Картофель отварной | 150 | 3 | 4,5 | 29,6 | 163,8 | | 22,5 | | | 23,4 | 88 | 36,1 | 1,5 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 21 | 22,2 | 89,3 | 647,4 | | 61,6 | | | 140,7 | 313,9 | 131,4 | 4,9 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 37,4 | 40,2 | 186,9 | 1243 | | 79,4 | | | 297,7 | 696,9 | 162,2 | 9 |
| Итого за день | | | 37,4 | 40,2 | 186,9 | 1243 | | 79,4 | | | 297,7 | 696,9 | 162,2 | 9 |

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,3 | Тефтели рыбные с соусом | 100 | 12,7 | 11,6 | 10,4 | 191,6 | | 1,4 | | | 68,3 | 39,2 | 30,7 | 1,9 |
| 466,96 | Рис припущенный с куркумой | 150 | 3,7 | 4,7 | 40,8 | 210 | | | | | 21 | 51,9 | 12,6 | 1,1 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 17,7 | 18,6 | 84,7 | 551,9 | | 12,3 | | | 105,8 | 104,2 | 49,7 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138,1 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 200/10 | 6,4 | 5,7 | 18,2 | 145,2 | | 10,5 | | | 38,5 | 83,4 | 30,5 | 1,9 |
| 422,04 | Тефтели | 90 | 11,4 | 27,9 | 15,2 | 353 | | 2,1 | | | 43,2 | 142,1 | 21,9 | 1,5 |
| 541,04 | Рагу овощное | 150 | 2,9 | 8 | 21,7 | 165,7 | | 24,8 | | | 48,9 | 77,3 | 35,7 | 1,6 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 23 | 44,2 | 95 | 844,7 | | 48,3 | | | 149,5 | 323 | 95,9 | 5,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 40,8 | 62,8 | 179,7 | 1396,6 | | 60,7 | | | 255,3 | 427,2 | 145,6 | 9,6 |
| Итого за день | | | 40,8 | 62,8 | 179,7 | 1396,6 | | 60,7 | | | 255,3 | 427,2 | 145,6 | 9,6 |

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297,1 | Запеканка из творога с соусом молочным | 150/100 | 25 | 17,4 | 38,5 | 406,9 | | 0,7 | | | 233,8 | 313,8 | 43,8 | 1,7 |
| 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|------|--|-------|-------|-------|-----|
| Итого за Завтрак | | | 31,6 | 21,3 | 105,9 | 720 | | 7 | | 258,4 | 378,3 | 62,3 | 3,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 140,96 | Суп картофельный с горбушей | 200/10 | 4,2 | 3 | 14,4 | 97,2 | | 11,2 | | 30,1 | 47,8 | 26,8 | 1,3 |
| 267,02 | Котлета Пожарская | 90 | 12,2 | 13,3 | 11,9 | 246 | | 0,2 | | 47,9 | 149,2 | 64,4 | 1,4 |
| 10,14 | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 150 | 4,5 | 8,4 | 34,9 | 224,5 | | 1 | | 31,1 | 155,1 | 46,7 | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 23,4 | 27,4 | 101,1 | 748,4 | | 23,4 | | 127,9 | 372,3 | 145,8 | 5,4 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 55 | 48,7 | 207 | 1468,4 | | 30,4 | | 386,4 | 750,6 | 208 | 8,7 |
| Итого за день | | | 55 | 48,7 | 207 | 1468,4 | | 30,4 | | 386,4 | 750,6 | 208 | 8,7 |

День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 270,09 | Каша Царская с филе куриным | 250 | 17,7 | 12,3 | 39,9 | 362,9 | | 5,5 | | | 82 | 306,7 | 127 | 5,9 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 18,9 | 14,6 | 73,4 | 513,3 | | 16,4 | | | 98,5 | 319,7 | 133,3 | 6,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,14 | Борщ со сметаной и мясом | 200/10/10 | 3,5 | 7,4 | 11,9 | 126,6 | | 19 | | | 55 | 63,7 | 31,5 | 1,4 |
| 439,01 | Птица отварная 90гр | 90 | 19,8 | 18,4 | 0,2 | 245,3 | | 0,2 | | | 25,3 | 227,2 | 28,1 | 2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,2 | 26,4 | 159,5 | | 19,5 | | | 49,9 | 97 | 34,4 | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 29,1 | 33,7 | 78,4 | 712,1 | | 49,6 | | | 149,1 | 408,2 | 101,9 | 5,5 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 48 | 48,3 | 151,7 | 1225,3 | | 66 | | | 247,6 | 727,9 | 235,2 | 12,2 |
| Итого за день | | | 48 | 48,3 | 151,7 | 1225,3 | | 66 | | | 247,6 | 727,9 | 235,2 | 12,2 |

День: пятница
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,01 | Омлет натуральный с маслом | 180/5 | 18,9 | 30,2 | 3,4 | 360 | | 0,5 | | | 147,4 | 301,2 | 83,1 | 3,9 |
| 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Завтрак | | | 25,8 | 34,2 | 72,4 | 680,7 | | 6,9 | | | 172,6 | 367,5 | 101,9 | 5,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,13 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 200/10/10 | 4 | 7,5 | 16,4 | 145,5 | | 9,9 | | | 36,3 | 80 | 26,1 | 1,3 |
| 444,13 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 90 | 9,4 | 6,4 | 3,1 | 134,8 | | 1 | | | 13,1 | 107,7 | 53,9 | 1 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 4,8 | 38,4 | 208,4 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 21,2 | 21,4 | 97,7 | 669,4 | | 21,9 | | | 86 | 253,3 | 97,6 | 3,9 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 47 | 55,6 | 170,1 | 1350,1 | | 28,7 | | | 258,6 | 620,7 | 199,5 | 9,4 |
| Итого за день | | | 47 | 55,6 | 170,1 | 1350,1 | | 28,7 | | | 258,6 | 620,7 | 199,5 | 9,4 |

День: понедельник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 35,02 | Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/10 | 7,4 | 12,2 | 46 | 312 | | 1 | | | 141,8 | 170,4 | 45,9 | 2,5 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16,4 | 18,2 | 100,4 | 607,9 | | 17,8 | | 168,2 | 310 | 60,7 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 120,18 | Щи из свежей капусты с мясом | 200/10/10 | 3,5 | 7,4 | 8,9 | 114,5 | | 27,9 | | 53,6 | 60,4 | 22,7 | 1,2 |
| 5,03 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 13,2 | 4,3 | 2,8 | 98,3 | | 2 | | 43,7 | 11,6 | 31,3 | 2,1 |
| 36,02 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 6 | 4,0 | 218,9 | | 1,2 | | 26 | 57,8 | 15,6 | 1,2 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 22,8 | 20,4 | 91,4 | 612,5 | | 42,1 | | 142,2 | 150 | 77,4 | 5,3 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 39,2 | 38,6 | 191,8 | 1220,4 | | 59,8 | | 310,4 | 460,1 | 138,1 | 10,9 |
| Итого за день | | | 39,2 | 38,6 | 191,8 | 1220,4 | | 59,8 | | 310,4 | 460,1 | 138,1 | 10,9 |

День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,1 | Купаты с соусом | 100 | 6 | 7,1 | 45,4 | 269,7 | | 0,5 | | | 23,5 | 78,6 | 23 | 1,5 |
| 516,01 | Макаронные изделия с куркумой | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,5 | 209,5 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 12,7 | 14,2 | 117,4 | 629,6 | | 11,4 | | | 57,6 | 137 | 39 | 3,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 140,96 | Суп картофельный с горбушей | 200/10 | 4,2 | 3 | 14,4 | 97,2 | | 11,2 | | | 30,1 | 47,8 | 26,8 | 1,3 |
| 439,01 | Птица отварная 90гр | 90 | 19,8 | 18,4 | 0,2 | 245,3 | | 0,2 | | | 25,3 | 227,2 | 28,1 | 2 |
| 541,04 | Рагу овощное | 150 | 2,9 | 8 | 21,7 | 165,7 | | 24,8 | | | 48,9 | 77,3 | 35,7 | 1,6 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 29,4 | 32 | 76,2 | 689 | | 47,2 | | | 123,2 | 372,6 | 98,4 | 5,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 42,1 | 46,3 | 193,5 | 1318,5 | | 58,6 | | | 180,7 | 509,6 | 137,4 | 8,8 |
| Итого за день | | | 42,1 | 46,3 | 193,5 | 1318,5 | | 58,6 | | | 180,7 | 509,6 | 137,4 | 8,8 |

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,01 | Омлет натуральный с маслом | 180/5 | 18,9 | 30,2 | 3,4 | 360 | | 0,5 | | | 147,4 | 301,2 | 83,1 | 3,9 |
| 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | | | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Завтрак | | | 25,8 | 34,2 | 72,4 | 680,7 | | 6,9 | | | 172,6 | 367,5 | 101,9 | 5,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,23 | Борщ со сметаной и мясом | 200/10/10 | 3,4 | 7,4 | 11,3 | 123,9 | | 18,6 | | | 50,9 | 59,3 | 28,4 | 1,3 |
| 324,09 | Котлеты рыбные | 90 | 14,9 | 12,8 | 13,3 | 225,3 | | 0,2 | | | 95,4 | 98,5 | 46,8 | 3,2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,2 | 26,4 | 159,5 | | 19,5 | | | 49,9 | 97 | 34,4 | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 24 | 28,1 | 90,9 | 689,4 | | 49,2 | | | 215,2 | 275 | 117,5 | 6,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 49,8 | 62,3 | 163,4 | 1370,1 | | 56,1 | | | 387,8 | 642,4 | 219,5 | 12,1 |
| Итого за день | | | 49,8 | 62,3 | 163,4 | 1370,1 | | 56,1 | | | 387,8 | 642,4 | 219,5 | 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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 449,96 | Плов из филе куриного | 250 | 16,8 | 13,3 | 58,8 | 441 | | 6,8 | | | 55 | 217,9 | 90,2 | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|-------|--|-------|-------|-------|------|
| Итого за Завтрак | | | 18,1 | 15,6 | 92,2 | 591,3 | | 17,7 | | 71,6 | 231 | 96,4 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139,09 | Суп с макаронными изделиями и мясом | 200/10 | 3,9 | 3,5 | 19,3 | 120,3 | | 10,3 | | 25,9 | 67,9 | 23,3 | 1,1 |
| 431,04 | Печень по-строгановски | 100 | 13,8 | 12,1 | 3,8 | 179,1 | | 26 | | 25,5 | 264,8 | 17,6 | 7 |
| 482,96 | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,4 | 16,6 | 121 | | 88,3 | | 97,6 | 63,4 | 32,5 | 2,1 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 23,8 | 22,7 | 79,6 | 601,2 | | 135,6 | | 167,8 | 416,4 | 81,3 | 11 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 41,9 | 38,3 | 171,9 | 1192,5 | | 153,3 | | 239,4 | 647,4 | 177,7 | 14,8 |
| Итого за день | | | 41,9 | 38,3 | 171,9 | 1192,5 | | 153,3 | | 239,4 | 647,4 | 177,7 | 14,8 |

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 257,96 | Каша пшенная молочная с маслом | 200/10 | 8,8 | 12,8 | 46 | 322,5 | | 1 | | | 141,7 | 205,8 | 66,2 | 3,8 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | | | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 18,7 | 19,1 | 105,2 | 641,2 | | 17,8 | | | 169,9 | 350,8 | 82,2 | 6,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 200/10/10 | 3,9 | 7,5 | 15,8 | 142,8 | | 9,5 | | | 32,3 | 75,6 | 23 | 1,2 |
| 416,27 | Биточки из мяса | 100 | 13,7 | 32,2 | 16,6 | 406,7 | | 0,2 | | | 44,5 | 161,3 | 23,7 | 1,6 |
| 36,02 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 6 | 40 | 218,9 | | 1,2 | | | 26 | 57,8 | 15,6 | 1,2 |
| | 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 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,4 | 0,5 | 7,2 | 34,2 | | | | | 2,7 | 8,1 | 1,8 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,7 | 0,2 | 4 | 19 | | | | | 1,5 | 4,5 | 1 | |
| Итого за Обед | | | 23,8 | 48,4 | 112,2 | 949,2 | | 21,9 | | | 121,7 | 314,9 | 70,1 | 4,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 42,5 | 67,5 | 217,4 | 1590,4 | | 39,7 | | | 291,7 | 665,7 | 152,3 | 11,8 |
| Итого за день | | | 42,5 | 67,5 | 217,4 | 1590,4 | | 39,7 | | | 291,7 | 665,7 | 152,3 | 11,8 |
| Итого всего средняя | | | 44,4 | 50,9 | 183,3 | 1337,5 | | 63,3 | | | 285,6 | 614,9 | 177,6 | 10,7 |