



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



Согласовано:  
Директор  
Пихтулова О.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021**

**Завтраки и обеды 1-4 кл 182-37 шк.135 7-11 лет**

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          |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 3,04                           | Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы) | 30/20        | 8,5                  | 6           | 16,3         | 148,6                          |               | 0,6         |    |    | 6                         | 125,8        | 3,6          | 0,3         |
| 413,04                         | Сосиски отварные                              | 100          | 12,3                 | 25,3        | 2,4          | 277                            |               |             |    |    | 29                        | 161          | 20           | 1,7         |
| 466,96                         | Рис припущенный с куркумой                    | 150          | 3,7                  | 4,7         | 40,8         | 210                            |               |             |    |    | 21                        | 51,9         | 12,6         | 1,1         |
|                                | Напиток                                       | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы                 | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6          | 0,3         |
| <b>Итого за</b>                |   |              | <b>27,4</b>          | <b>36,5</b> | <b>101,6</b> | <b>813,3</b>                   |               | <b>3,8</b>  |    |    | <b>66,2</b>               | <b>358,6</b> | <b>42,1</b>  | <b>4</b>    |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |              | <b>27,4</b>          | <b>36,5</b> | <b>101,6</b> | <b>813,3</b>                   |               | <b>3,8</b>  |    |    | <b>66,2</b>               | <b>358,6</b> | <b>42,1</b>  | <b>4</b>    |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
|                                | Закуска                                       | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2         |
| 138,96                         | Суп картофельный с бобовыми                   | 250          | 6,1                  | 5,4         | 23,5         | 161,1                          |               | 13,6        |    |    | 51,5                      | 89,8         | 39,6         | 2,4         |
| 469,04                         | Фрикадельки из говядины                       | 80           | 12,8                 | 13,3        | 12,9         | 220                            |               | 0,8         |    |    | 37,1                      | 140,6        | 18,7         | 1,9         |
| 257,96                         | Каша гречневая вязкая                         | 150          | 4,6                  | 5,3         | 24,8         | 159                            |               |             |    |    | 33,9                      | 109,5        | 37,3         | 3,1         |
|                                | Напиток                                       | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| 10,08                          | Хлеб витаминизированный                       | 30           | 2,4                  | 1,1         | 16,6         | 81,5                           |               |             |    |    | 5,9                       | 19,4         | 4,1          | 0,3         |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям                | 30           | 2,4                  | 0,6         | 15,9         | 76,2                           |               |             |    |    | 7,3                       | 26,8         | 7,7          | 0,5         |
| <b>Итого за</b>                |   |              | <b>28,7</b>          | <b>27,7</b> | <b>122,2</b> | <b>825,4</b>                   |               | <b>25,3</b> |    |    | <b>150,3</b>              | <b>393,7</b> | <b>112,4</b> | <b>8,9</b>  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |   |              | <b>28,7</b>          | <b>27,7</b> | <b>122,2</b> | <b>825,4</b>                   |               | <b>25,3</b> |    |    | <b>150,3</b>              | <b>393,7</b> | <b>112,4</b> | <b>8,9</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   |              | <b>56</b>            | <b>64,2</b> | <b>223,9</b> | <b>1638,7</b>                  |               | <b>29,1</b> |    |    | <b>216,6</b>              | <b>752,3</b> | <b>154,5</b> | <b>12,9</b> |

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         |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |             |              |                                |               |              |    |    |                           |              |              |            |
| 20,19                          | Жаркое по-домашнему с мясом              | 50/100       | 13                   | 27,8        | 18,4         | 371,7                          |               | 15,7         |    |    | 34,7                      | 184,1        | 43,4         | 2,4        |
|                                | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3          |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям           | 30           | 2,4                  | 0,6         | 15,9         | 76,2                           |               |              |    |    | 7,3                       | 26,8         | 7,7          | 0,5        |
| <b>Итого за</b>                |  |              | <b>15,5</b>          | <b>28,4</b> | <b>61,1</b>  | <b>549,2</b>                   |               | <b>18,9</b>  |    |    | <b>46,5</b>               | <b>213,7</b> | <b>53,3</b>  | <b>3,5</b> |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | <b>15,5</b>          | <b>28,4</b> | <b>61,1</b>  | <b>549,2</b>                   |               | <b>18,9</b>  |    |    | <b>46,5</b>               | <b>213,7</b> | <b>53,3</b>  | <b>3,5</b> |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |             |              |                                |               |              |    |    |                           |              |              |            |
|                                | Закуска                                  | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7          |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 110,04                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10       | 2,3                  | 7           | 14,8         | 129,3                          |               | 23,7         |    |    | 64,9                      | 58,1         | 36,8         | 1,6        |
| 303,96                         | Рыба припущенная                         | 80           | 20,7                 | 6,8         | 1,9          | 146,3                          |               | 5,1          |    |    | 59,6                      | 4,9          | 46,9         | 3          |
| 482,96                         | Капуста тушеная                          | 150          | 3,6                  | 4,4         | 16,6         | 117,5                          |               | 88,3         |    |    | 97,7                      | 63,4         | 32,5         | 2,1        |
|                                | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3          |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 10,08                          | Хлеб витаминизированный                  | 50           | 4                    | 1,9         | 27,6         | 135,9                          |               |              |    |    | 9,7                       | 32,4         | 6,7          | 0,5        |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям           | 30           | 2,4                  | 0,6         | 15,9         | 76,2                           |               |              |    |    | 7,3                       | 26,8         | 7,7          | 0,5        |
| <b>Итого за</b>                |  |              | <b>33,3</b>          | <b>22,7</b> | <b>105,5</b> | <b>732,8</b>                   |               | <b>128,1</b> |    |    | <b>253,9</b>              | <b>193,3</b> | <b>135,6</b> | <b>8,5</b> |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | <b>33,3</b>          | <b>22,7</b> | <b>105,5</b> | <b>732,8</b>                   |               | <b>128,1</b> |    |    | <b>253,9</b>              | <b>193,3</b> | <b>135,6</b> | <b>8,5</b> |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | <b>48,8</b>          | <b>51,1</b> | <b>166,6</b> | <b>1281,9</b>                  |               | <b>147</b>   |    |    | <b>300,4</b>              | <b>407</b>   | <b>188,9</b> | <b>12</b>  |

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  |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| 1,04                           | Бутерброд с маслом                        | 30/10        | 0,4                  | 8,3  | 2,6   | 86,1                           |               |      |    |    | 3,5                       | 6,1   | 2,1   | 0,1 |
| 297,96                         | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20       | 27,3                 | 20,2 | 33,9  | 427,8                          |               | 0,9  |    |    | 317,2                     | 379,8 | 48,3  | 1,4 |
|                                | Напиток                                   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 27,8                 | 28,5 | 63,2  | 615,2                          |               | 4,2  |    |    | 325,2                     | 388,6 | 52,6  | 2,1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |              | 27,8                 | 28,5 | 63,2  | 615,2                          |               | 4,2  |    |    | 325,2                     | 388,6 | 52,6  | 2,1 |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
|                                | Закуска                                   | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 135,04                         | Суп из овощей со сметаной                 | 250/10       | 2,2                  | 7,1  | 13,7  | 124,4                          |               | 19,9 |    |    | 45,8                      | 57,9  | 25    | 1,2 |
| 19,05                          | Филе куриное тушеное в соусе              | 100          | 11,6                 | 9,1  | 2,1   | 169,9                          |               | 0,9  |    |    | 14,4                      | 132,8 | 66,7  | 1,2 |
| 466,96                         | Рис припущенный с куркумой                | 150          | 3,7                  | 4,7  | 40,8  | 210                            |               |      |    |    | 21                        | 51,9  | 12,6  | 1,1 |
|                                | Напиток                                   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям            | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5 |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы             | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3 |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 23                   | 24   | 116,4 | 784,5                          |               | 31,7 |    |    | 109                       | 294,2 | 120,7 | 5,1 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |   |              | 23                   | 24   | 116,4 | 784,5                          |               | 31,7 |    |    | 109                       | 294,2 | 120,7 | 5,1 |
| <b>Итого за день</b>           |   |              | 50,9                 | 52,5 | 179,6 | 1399,7                         |               | 35,9 |    |    | 434,2                     | 682,8 | 173,3 | 7,2 |

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   |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
|                                | Закуска                                  | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
| 325,96                         | Котлеты "Любительские"                   | 80           | 13,3                 | 11,6 | 6,3   | 178,1                          |               | 1,6  |    |    | 59,3                      | 38,9  | 38,7  | 2,3  |
| 472,96                         | Пюре картофельное                        | 150          | 3,3                  | 5,2  | 26,4  | 159,5                          |               | 19,5 |    |    | 49,9                      | 97    | 34,4  | 1,3  |
|                                | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 52,12                          | Батон ржано-пшеничный с отрубями         | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 19,3                 | 19,4 | 77,2  | 541,3                          |               | 32   |    |    | 131,2                     | 170,4 | 85,8  | 4,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | 19,3                 | 19,4 | 77,2  | 541,3                          |               | 32   |    |    | 131,2                     | 170,4 | 85,8  | 4,9  |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
|                                | Закуска                                  | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
| 139,96                         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,9                  | 2,7  | 24,2  | 126,6                          |               | 12,9 |    |    | 30,7                      | 64,9  | 26,8  | 1,3  |
| 25,8                           | Биточки из мяса с отрубями               | 80           | 14                   | 13,2 | 10,8  | 217,4                          |               | 0,8  |    |    | 15,1                      | 142,7 | 17,6  | 2    |
| 541,04                         | Рагу овощное                             | 150          | 2,9                  | 8    | 21,8  | 166,2                          |               | 24,9 |    |    | 49,3                      | 77,9  | 35,8  | 1,6  |
|                                | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы            | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям           | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 25,2                 | 27,1 | 116,6 | 790,4                          |               | 49,5 |    |    | 122,8                     | 337   | 96,5  | 6,5  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | 25,2                 | 27,1 | 116,6 | 790,4                          |               | 49,5 |    |    | 122,8                     | 337   | 96,5  | 6,5  |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | 44,5                 | 46,5 | 193,8 | 1331,7                         |               | 81,4 |    |    | 254                       | 507,4 | 182,4 | 11,4 |

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  | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                              | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 439,96                         | Птица отварная                         | 80           | 15,9                 | 14,7 | 0,2   | 196,3                          |               | 0,2  |    |    | 20,2                      | 181,8 | 22,5  | 1,6  |
| 516,04                         | Макаронные изделия отварные            | 150          | 5,3                  | 4,8  | 38,4  | 208,4                          |               |      |    |    | 17,6                      | 45,3  | 9,8   | 0,8  |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям         | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 23,7                 | 20,1 | 81,2  | 582,1                          |               | 3,4  |    |    | 49,6                      | 256,7 | 42,1  | 3,5  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | 23,7                 | 20,1 | 81,2  | 582,1                          |               | 3,4  |    |    | 49,6                      | 256,7 | 42,1  | 3,5  |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
|                                | Закуска                                | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
| 129,96                         | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10       | 3                    | 7,1  | 20,4  | 153                            |               | 12,4 |    |    | 41,6                      | 78,5  | 30    | 1,5  |
| 413,04                         | Сосиски отварные                       | 100          | 12,3                 | 25,3 | 2,4   | 277                            |               |      |    |    | 29                        | 161   | 20    | 1,7  |
| 463,96                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 7,7                  | 5,9  | 41,3  | 238,9                          |               |      |    |    | 50,9                      | 181,8 | 61,1  | 5    |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 10                             | Хлеб "Витаминизированный"              | 30           | 2,4                  | 1,1  | 16,6  | 81,5                           |               |      |    |    | 5,9                       | 19,4  | 4     | 0,3  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям         | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 28                   | 42,1 | 125,2 | 954,1                          |               | 23,3 |    |    | 149,3                     | 475,2 | 127,8 | 9,8  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | 28                   | 42,1 | 125,2 | 954,1                          |               | 23,3 |    |    | 149,3                     | 475,2 | 127,8 | 9,8  |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | 51,7                 | 62,2 | 206,3 | 1536,2                         |               | 26,7 |    |    | 198,9                     | 731,8 | 170   | 13,3 |

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  | Са                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                              | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15  |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
|                                | Закуска                                       | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 284,96                         | Омлет натуральный                             | 150          | 15                   | 22,1 | 2,7   | 269,5                          |               | 0,4  |    |    | 116,8                     | 239   | 66,1  | 3,1 |
|                                | Напиток                                       | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 3,04                           | Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы) | 30/20        | 8,5                  | 6    | 16,3  | 148,6                          |               | 0,6  |    |    | 6                         | 125,8 | 3,6   | 0,3 |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 23,9                 | 30,1 | 47,7  | 545,7                          |               | 11,9 |    |    | 137,5                     | 372,5 | 74,7  | 4,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |              | 23,9                 | 30,1 | 47,7  | 545,7                          |               | 11,9 |    |    | 137,5                     | 372,5 | 74,7  | 4,2 |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
|                                | Закуска                                       | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 756,04                         | Суп картофельный с рыбными консервами         | 250          | 4,5                  | 6,1  | 16,1  | 133,6                          |               | 11   |    |    | 28,2                      | 51,4  | 22,9  | 1,1 |
| 439,96                         | Птица отварная                                | 80           | 15,9                 | 14,7 | 0,2   | 196,3                          |               | 0,2  |    |    | 20,2                      | 181,8 | 22,5  | 1,6 |
| 472,96                         | Пюре картофельное                             | 150          | 3,3                  | 5,2  | 26,4  | 159,5                          |               | 19,5 |    |    | 49,9                      | 97    | 34,4  | 1,3 |
|                                | Напиток                                       | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы                 | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3 |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 26,8                 | 28,5 | 86,7  | 693,3                          |               | 41,6 |    |    | 118,8                     | 354,9 | 88,4  | 5,1 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |   |              | 26,8                 | 28,5 | 86,7  | 693,3                          |               | 41,6 |    |    | 118,8                     | 354,9 | 88,4  | 5,1 |
| <b>Итого за день</b>           |   |              | 50,6                 | 58,7 | 134,3 | 1239                           |               | 53,5 |    |    | 256,3                     | 727,3 | 163,2 | 9,3 |

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  |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |      |       |                                |               |       |    |    |                           |       |       |     |
| 403,96                         | Плов из мяса                           | 50/100       | 13,8                 | 29   | 28,9  | 425                            |               | 4,5   |    |    | 33,8                      | 168,3 | 30,5  | 2,3 |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3   |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы          | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |       |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3 |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 16,6                 | 29,6 | 71    | 602,7                          |               | 7,8   |    |    | 44                        | 188,1 | 36,3  | 3,2 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | 16,6                 | 29,6 | 71    | 602,7                          |               | 7,8   |    |    | 44                        | 188,1 | 36,3  | 3,2 |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |       |    |    |                           |       |       |     |
|                                | Закуска                                | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7   |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 129,96                         | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10       | 3                    | 7,1  | 20,4  | 153                            |               | 12,4  |    |    | 41,6                      | 78,5  | 30    | 1,5 |
| 15,03                          | Котлета Маленький секрет с сыром       | 80           | 16,7                 | 19,6 | 10,5  | 310,4                          |               | 0,6   |    |    | 15,9                      | 238,7 | 56,3  | 1,3 |
| 482,96                         | Капуста тушеная                        | 150          | 3,6                  | 4,4  | 16,6  | 117,5                          |               | 88,3  |    |    | 97,7                      | 63,4  | 32,5  | 2,1 |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3   |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 10,08                          | Хлеб витаминизированный                | 50           | 4                    | 1,9  | 27,6  | 135,9                          |               |       |    |    | 9,7                       | 32,4  | 6,7   | 0,5 |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям         | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |       |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5 |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 29,9                 | 35,5 | 119,7 | 920,6                          |               | 112,3 |    |    | 186,9                     | 447,5 | 138,3 | 6,6 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | 29,9                 | 35,5 | 119,7 | 920,6                          |               | 112,3 |    |    | 186,9                     | 447,5 | 138,3 | 6,6 |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | 46,6                 | 65,1 | 190,7 | 1523,2                         |               | 120   |    |    | 230,9                     | 635,5 | 174,6 | 9,8 |

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  |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 9,07                           | Запеканка картофельная с филе куриным  | 50/100       |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы          | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6  | 0,3 |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 2,8                  | 0,5  | 42,1  | 177,7                          |               | 3,3  |    |    | 10,2                      | 19,8  | 5,9  | 0,9 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | 2,8                  | 0,5  | 42,1  | 177,7                          |               | 3,3  |    |    | 10,2                      | 19,8  | 5,9  | 0,9 |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
|                                | Закуска                                | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
| 168,04                         | Суп - пюре из разных овощей с гречками | 250/10       | 3,3                  | 5,5  | 16,1  | 122,9                          |               | 20,6 |    |    | 88,6                      | 82,9  | 28,1 | 1,2 |
| 413,04                         | Сосиски отварные                       | 100          | 12,3                 | 25,3 | 2,4   | 277                            |               |      |    |    | 29                        | 161   | 20   | 1,7 |
| 516,04                         | Макаронные изделия отварные            | 150          | 5,3                  | 4,8  | 38,4  | 208,4                          |               |      |    |    | 17,6                      | 45,3  | 9,8  | 0,8 |
|                                | Напиток                                | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям         | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7  | 0,5 |
|                                | Фрукт                                  | 100          | 0,4                  |      | 11,3  | 46                             |               | 13   |    |    | 16                        | 11    | 9    | 2,2 |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 24,1                 | 38,2 | 112,7 | 858,1                          |               | 44,5 |    |    | 173,2                     | 334,7 | 79,6 | 7,2 |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | 24,1                 | 38,2 | 112,7 | 858,1                          |               | 44,5 |    |    | 173,2                     | 334,7 | 79,6 | 7,2 |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | 26,9                 | 38,7 | 154,8 | 1035,7                         |               | 47,8 |    |    | 183,4                     | 354,5 | 85,5 | 8,1 |

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   |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 422,96                         | Тфтели с хлебом в соусе                        | 60/50        | 9                    | 11,5 | 12,7  | 187,5                          |               | 3,2  |    |    | 21,8                      | 102,3 | 16,2  | 1,5  |
| 463,96                         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150          | 7,7                  | 5,9  | 41,3  | 238,9                          |               |      |    |    | 50,9                      | 181,8 | 61,1  | 5    |
|                                | Напиток  | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям                 | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 19,2                 | 18,1 | 96,6  | 603,9                          |               | 6,5  |    |    | 84,5                      | 313,7 | 87,2  | 7,7  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |              | 19,2                 | 18,1 | 96,6  | 603,9                          |               | 6,5  |    |    | 84,5                      | 313,7 | 87,2  | 7,7  |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
|                                | Закуска  | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
| 65                             | Борщ с морской капустой и картофелем, сметаной | 250/10       | 2,3                  | 7    | 14,6  | 128,6                          |               | 20,4 |    |    | 64,6                      | 59,3  | 44,3  | 2,3  |
| 20,19                          | Жаркое по-домашнему с мясом                    | 50/100       | 13                   | 27,8 | 18,4  | 371,7                          |               | 15,7 |    |    | 34,7                      | 184,1 | 43,4  | 2,4  |
|                                | Напиток  | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы                  | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям                 | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за</b>                |  |              | 20,7                 | 38   | 92,9  | 780,4                          |               | 47   |    |    | 127,1                     | 294,9 | 104   | 6,3  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |  |              | 20,7                 | 38   | 92,9  | 780,4                          |               | 47   |    |    | 127,1                     | 294,9 | 104   | 6,3  |
| <b>Итого за день</b>           |  |              | 39,9                 | 56,1 | 189,5 | 1384,3                         |               | 53,5 |    |    | 211,5                     | 608,6 | 191,2 | 13,9 |

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   |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 649                            | Йогурт  | 1            | 5,4                  | 4,7  |       | 134                            | 17,5          |      |    |    |                           |       |       |      |
| 439,96                         | Птица отварная                                  | 80           | 15,9                 | 14,7 | 0,2   | 196,3                          |               | 0,2  |    |    | 20,2                      | 181,8 | 22,5  | 1,6  |
| 516,04                         | Макаронные изделия отварные                     | 150          | 5,3                  | 4,8  | 38,4  | 208,4                          |               |      |    |    | 17,6                      | 45,3  | 9,8   | 0,8  |
|                                | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 51,12                          | Батон из муки с зарод.пшеницы                   | 30           | 2,7                  | 0,5  | 15,3  | 76,4                           |               |      |    |    | 5,8                       | 17    | 3,6   | 0,3  |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 29,4                 | 24,7 | 80,6  | 716,3                          | 17,5          | 3,4  |    |    | 48                        | 246,9 | 38,1  | 3,2  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |              | 29,4                 | 24,7 | 80,6  | 716,3                          | 17,5          | 3,4  |    |    | 48                        | 246,9 | 38,1  | 3,2  |
| <b>Обед 1-4 класс</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
|                                | Закуска   | 20           | 0,3                  | 2    | 1,9   | 26,3                           |               | 7,7  |    |    | 10,2                      | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
| 120,96                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 250/10       | 2,2                  | 7    | 11    | 114,3                          |               | 34,9 |    |    | 63,1                      | 54    | 25,8  | 1,3  |
| 403,96                         | Плов из мяса                                    | 50/100       | 13,8                 | 29   | 28,9  | 425                            |               | 4,5  |    |    | 33,8                      | 168,3 | 30,5  | 2,3  |
|                                | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 52,12                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубям                  | 30           | 2,4                  | 0,6  | 15,9  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| 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  |
| <b>Итого за</b>                |   |              | 24,4                 | 42,3 | 120,3 | 932                            |               | 53,4 |    |    | 137,2                     | 313   | 83,9  | 5,8  |
| <b>Итого за Обед 1-4 класс</b> |   |              | 24,4                 | 42,3 | 120,3 | 932                            |               | 53,4 |    |    | 137,2                     | 313   | 83,9  | 5,8  |
| <b>Итого за день</b>           |   |              | 53,8                 | 67   | 200,9 | 1648,3                         | 17,5          | 56,8 |    |    | 185,3                     | 559,9 | 122   | 9    |
| <b>Итого всего средняя</b>     |   |              | 47                   | 56,2 | 184   | 1401,9                         | 1,8           | 65,2 |    |    | 247,1                     | 596,7 | 160,6 | 10,7 |

