

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

МАОУ лицей №135

Согласовано:
 Директор
 Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021
Категория инвалиды 5-11 классы 1 смена.

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 357,04 | Яйцо варёное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | | | | | 22 | 74 | 21,6 | 1,1 |
| 257,96 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | 5,9 | 11,7 | 45,7 | 300,1 | | 1 | | | 141,3 | 134,2 | 25,3 | 1,1 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 12,9 | 16,8 | 94 | 558,3 | | 17,2 | | | 219,5 | 338,8 | 82,5 | 6,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 751 | Суп картофельный с бобовыми с гречками | 250/20 | 7,7 | 6,1 | 34,5 | 215,5 | | 13,6 | | | 55,4 | 102,7 | 42,3 | 2,6 |
| 358,01 | Котлеты рубленые из филе куриного | 100 | 13,2 | 10,4 | 9,5 | 216,5 | | 0,3 | | | 45,6 | 161,9 | 71,2 | 1,3 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 180 | 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 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 33,6 | 28,5 | 160,5 | 1032,3 | | 47,4 | | | 227 | 569,2 | 199,9 | 9,3 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 46,5 | 45,3 | 254,5 | 1590,5 | | 64,6 | | | 446,5 | 908 | 282,4 | 16,2 |
| Итого за день | | | 46,5 | 45,3 | 254,5 | 1590,5 | | 64,6 | | | 446,5 | 908 | 282,4 | 16,2 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 50,02 | Котлета Детская | 100 | 16,8 | 17,3 | 11 | 267,1 | | 1,1 | | | 68,2 | 240,4 | 41,5 | 3,5 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | | | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 50 | 3,5 | 1,1 | 25,9 | 127 | | | | | 12,2 | 44,7 | 12,8 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | | 27 | 26,1 | 111,6 | 771,7 | | 12,1 | | | 116,1 | 347,1 | 71 | 6,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 5,19 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 19,5 | 6,4 | 3,3 | 143,2 | | 1,8 | | | 59,5 | 14,3 | 48,3 | 3 |
| 466,96 | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | | | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 1,3 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Обед | | | 35,8 | 25,8 | 156,8 | 964,4 | | 39,5 | | | 225,8 | 342,5 | 152,3 | 10 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 62,8 | 51,9 | 268,4 | 1736,2 | | 51,6 | | | 341,9 | 689,6 | 223,3 | 16,1 |
| Итого за день | | | 62,8 | 51,9 | 268,4 | 1736,2 | | 51,6 | | | 341,9 | 689,6 | 223,3 | 16,1 |

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+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297,96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 32,5 | 24 | 38,4 | 501 | | 1,1 | | | 367,2 | 447,2 | 56,4 | 1,6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 687,96 | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 100 | 7,5 | 4,8 | 47,8 | 252 | | 4,1 | | | 24,5 | 75 | 19,9 | 1,2 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 42,5 | 29,7 | 129,6 | 934,4 | | 8,4 | | | 455,8 | 719,8 | 119,1 | 6,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 444,96 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 100 | 16,1 | 10,3 | 2,5 | 214,6 | | 1,6 | | | 19,2 | 186,3 | 93,9 | 1,7 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | | | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Обед | | | 37,8 | 31,3 | 162,4 | 1095,1 | | 28 | | | 198 | 690,6 | 249,2 | 13,3 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 80,3 | 61 | 291,9 | 2029,5 | | 36,4 | | | 653,7 | 1410,5 | 368,3 | 19,8 |
| Итого за день | | | 80,3 | 61 | 291,9 | 2029,5 | | 36,4 | | | 653,7 | 1410,5 | 368,3 | 19,8 |

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+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 7,6 | 6,3 | 15,7 | 147,9 | | 0,6 | | | 5,7 | 127,1 | 3,8 | 0,3 |
| 413,04 | Сосиски отварные | 100 | 12,3 | 25,3 | 2,4 | 277 | | | | | 29 | 161 | 20 | 1,7 |
| 45,01 | Пюре картофельное с морковью | 180 | 3,6 | 6,9 | 26,2 | 174,9 | | 19,1 | | | 77 | 115 | 50,6 | 1,8 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 25 | 39,1 | 81,1 | 749,1 | | 22,9 | | | 151,9 | 522,8 | 101 | 6,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 250 | 16,3 | 33,1 | 55,8 | 572,2 | | 4,5 | | | 53,7 | 207,4 | 41,9 | 3,1 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 28 | 46,9 | 156,8 | 1127,3 | | 53,4 | | | 192,9 | 469 | 119,7 | 8,5 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 53 | 86 | 237,8 | 1876,4 | | 76,3 | | | 344,7 | 991,8 | 220,8 | 14,8 |
| Итого за день | | | 53 | 86 | 237,8 | 1876,4 | | 76,3 | | | 344,7 | 991,8 | 220,8 | 14,8 |

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+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 23,02 | Курица отварная | 100 | 25 | 21,8 | | 296,4 | | | | | 26,7 | 249,6 | 30,6 | 2,1 |
| 466,96 | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | | | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 1,3 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 32,3 | 30,1 | 104,3 | 797,2 | | 24 | | | 89,9 | 357,4 | 67,5 | 7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 416,96 | Шницель из мяса | 100 | 13,7 | 32,2 | 16,6 | 406,7 | | 0,2 | | | 44,5 | 161,3 | 23,7 | 1,6 |
| 333,04 | Макаронные изделия с сыром | 180 | 10,5 | 9,9 | 41,1 | 287,1 | | 0,5 | | | 19,9 | 146,5 | 10,7 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 36,1 | 55,9 | 162,5 | 1263,9 | | 38,5 | | | 205,5 | 573,6 | 123,1 | 8,1 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 68,3 | 86 | 266,7 | 2061,1 | | 62,4 | | | 295,4 | 931 | 190,6 | 15,1 |
| Итого за день | | | 68,3 | 86 | 266,7 | 2061,1 | | 62,4 | | | 295,4 | 931 | 190,6 | 15,1 |

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+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 45 | 0,6 | 4,5 | 4,2 | 59,2 | | 17,3 | | | 23 | 11,1 | 6,4 | 0,4 |
| 284,96 | Омлет натуральный | 200 | 20 | 29,6 | 3,6 | 359,6 | | 0,6 | | | 155,8 | 318,6 | 88,1 | 4,2 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 27,8 | 38,2 | 80,3 | 757,2 | | 24,2 | | | 237,4 | 505,6 | 136 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 60 | 0,8 | 6 | 5,6 | 78,9 | | 23,1 | | | 30,7 | 14,8 | 8,5 | 0,6 |
| 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 | 100 | 19,8 | 18,4 | 0,2 | 245,3 | | 0,2 | | | 25,3 | 227,2 | 28,1 | 2 |
| 466,96 | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | | | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 1,3 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 33,2 | 37,3 | 122,9 | 934,4 | | 37,5 | | | 156,9 | 502,2 | 108,9 | 7,9 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 61 | 75,5 | 203,2 | 1691,6 | | 61,7 | | | 394,3 | 1007,8 | 244,8 | 15,9 |
| Итого за день | | | 61 | 75,5 | 203,2 | 1691,6 | | 61,7 | | | 394,3 | 1007,8 | 244,8 | 15,9 |

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 444,96 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 80/20 | 18,2 | 8,3 | 1,4 | 208 | | 0,5 | | | 11,9 | 207,8 | 104,4 | 1,7 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | | | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 30,1 | 18,4 | 96,1 | 702,4 | | 11,4 | | | 147,3 | 628,4 | 223,3 | 11,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 180 | 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 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 28 | 44,4 | 139,2 | 1030,3 | | 45,9 | | | 196,6 | 544,1 | 136,5 | 8,6 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 58,1 | 62,8 | 235,3 | 1732,7 | | 57,3 | | | 343,9 | 1172,5 | 359,8 | 20,2 |
| Итого за день | | | 58,1 | 62,8 | 235,3 | 1732,7 | | 57,3 | | | 343,9 | 1172,5 | 359,8 | 20,2 |

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 324,96 | Котлеты биточки рыбные | 100 | 16,5 | 14,2 | 14,8 | 250,3 | | 0,3 | | | 106 | 109,4 | 52 | 3,6 |
| 470,96 | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 5,4 | 35,5 | 196,5 | | 27 | | | 28,1 | 105,6 | 43,3 | 1,8 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 22,9 | 22,6 | 95,5 | 654,6 | | 38,2 | | | 208,4 | 417,5 | 141 | 9,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 гренками | 250/10 | 3,3 | 5,5 | 16,1 | 122,9 | | 20,6 | | | 88,6 | 82,9 | 28,1 | 1,2 |
| 50,02 | Котлета Детская | 100 | 16,8 | 17,3 | 11 | 267,1 | | 1,1 | | | 68,2 | 240,4 | 41,5 | 3,5 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | | | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Обед | | | 35,9 | 35,3 | 163,1 | 1081 | | 35,7 | | | 254 | 585,3 | 133,3 | 9,7 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 58,9 | 57,8 | 258,6 | 1735,6 | | 73,9 | | | 462,4 | 1002,8 | 274,3 | 19 |
| Итого за день | | | 58,9 | 57,8 | 258,6 | 1735,6 | | 73,9 | | | 462,4 | 1002,8 | 274,3 | 19 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 50 | 0,7 | 5 | 4,6 | 65,7 | | 19,3 | | | 25,6 | 12,3 | 7,1 | 0,5 |
| 403,96 | Плов из мяса | 250 | 16,3 | 33,1 | 55,8 | 572,2 | | 4,5 | | | 53,7 | 207,4 | 41,9 | 3,1 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 19,4 | 39,1 | 103,8 | 819,3 | | 27 | | | 143,3 | 417,2 | 91,8 | 7,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 444,96 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 80/20 | 18,2 | 8,3 | 1,4 | 208 | | 0,5 | | | 11,9 | 207,8 | 104,4 | 1,7 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | | | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 39,2 | 29,3 | 155,5 | 1064,1 | | 34,9 | | | 213,7 | 692,9 | 274 | 14,1 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 58,6 | 68,3 | 259,3 | 1883,4 | | 61,9 | | | 357 | 1110,1 | 365,8 | 21,4 |
| Итого за день | | | 58,6 | 68,3 | 259,3 | 1883,4 | | 61,9 | | | 357 | 1110,1 | 365,8 | 21,4 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак+обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 64,02 | Колбаски Витаминные | 100 | 14,2 | 10,5 | 4,2 | 208,4 | | 0,6 | | | 48,6 | 177,7 | 82,7 | 1,6 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | | | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 22,4 | 18,8 | 88,8 | 634,1 | | 11,5 | | | 120,2 | 356,6 | 123,8 | 5,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 423,96 | Тефтели мясные "Ежики" | 100 | 14,3 | 16,1 | 14,7 | 257,4 | | 2,1 | | | 23 | 160 | 21,2 | 2,3 |
| 482,96 | Капуста тушеная | 180 | 4,4 | 5,2 | 20 | 141,1 | | 106 | | | 117,3 | 76,1 | 39 | 2,5 |
| | Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | | 3,3 | | | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 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 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Обед | | | 30,4 | 35,2 | 135,6 | 953,6 | | 157 | | | 279,4 | 497,8 | 138 | 10,1 |
| Итого за Завтрак+обед 5-11 классы | | | 52,7 | 54 | 224,4 | 1587,7 | | 168,5 | | | 399,6 | 854,4 | 261,8 | 15,4 |
| Итого за день | | | 52,7 | 54 | 224,4 | 1587,7 | | 168,5 | | | 399,6 | 854,4 | 261,8 | 15,4 |
| Итого всего средняя | | | 60 | 64,9 | 250 | 1792,5 | | 71,5 | | | 403,9 | 1007,8 | 279,2 | 17,4 |

