



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

МАОУ лицей №135



Согласовано:
 Директор
 Гихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021

Обед 5-11 классы.

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 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 | | | 32 | 27,8 | 149,4 | 977,9 | | 47,4 | | | 223,1 | 556,3 | 197,2 | 9,1 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 32 | 27,8 | 149,4 | 977,9 | | 47,4 | | | 223,1 | 556,3 | 197,2 | 9,1 |
| Итого за день | | | 32 | 27,8 | 149,4 | 977,9 | | 47,4 | | | 223,1 | 556,3 | 197,2 | 9,1 |

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 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 36,02 | Рис припущенный с овощами (морковь, лук) | 180 | 4,5 | 7,2 | 48 | 262,7 | | 1,4 | | | 31,3 | 69,4 | 18,7 | 1,4 |
| | 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 | | | 35,8 | 27,4 | 156 | 976,1 | | 41 | | | 231,8 | 349,5 | 155,8 | 10,1 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 35,8 | 27,4 | 156 | 976,1 | | 41 | | | 231,8 | 349,5 | 155,8 | 10,1 |
| Итого за день | | | 35,8 | 27,4 | 156 | 976,1 | | 41 | | | 231,8 | 349,5 | 155,8 | 10,1 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 37,8 | 31,3 | 162,4 | 1095,1 | | 28 | | | 198 | 690,6 | 249,2 | 13,3 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 37,8 | 31,3 | 162,4 | 1095,1 | | 28 | | | 198 | 690,6 | 249,2 | 13,3 |
| Итого за день | | | 37,8 | 31,3 | 162,4 | 1095,1 | | 28 | | | 198 | 690,6 | 249,2 | 13,3 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 28 | 46,9 | 156,8 | 1127,3 | | 53,4 | | | 192,9 | 469 | 119,7 | 8,5 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 28 | 46,9 | 156,8 | 1127,3 | | 53,4 | | | 192,9 | 469 | 119,7 | 8,5 |
| Итого за день | | | 28 | 46,9 | 156,8 | 1127,3 | | 53,4 | | | 192,9 | 469 | 119,7 | 8,5 |

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 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 36,1 | 55,9 | 162,5 | 1263,9 | | 38,5 | | | 205,5 | 573,6 | 123,1 | 8,1 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 36,1 | 55,9 | 162,5 | 1263,9 | | 38,5 | | | 205,5 | 573,6 | 123,1 | 8,1 |
| Итого за день | | | 36,1 | 55,9 | 162,5 | 1263,9 | | 38,5 | | | 205,5 | 573,6 | 123,1 | 8,1 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | | | 32,7 | 33,3 | 119,2 | 881,8 | | 22,1 | | | 136,4 | 492,4 | 103,2 | 7,5 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 32,7 | 33,3 | 119,2 | 881,8 | | 22,1 | | | 136,4 | 492,4 | 103,2 | 7,5 |
| Итого за день | | | 32,7 | 33,3 | 119,2 | 881,8 | | 22,1 | | | 136,4 | 492,4 | 103,2 | 7,5 |

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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 28 | 44,4 | 139,2 | 1030,3 | | 45,9 | | | 196,6 | 544,1 | 136,5 | 8,6 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 28 | 44,4 | 139,2 | 1030,3 | | 45,9 | | | 196,6 | 544,1 | 136,5 | 8,6 |
| Итого за день | | | 28 | 44,4 | 139,2 | 1030,3 | | 45,9 | | | 196,6 | 544,1 | 136,5 | 8,6 |

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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 |
| 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 | | | 34,9 | 34,3 | 155,4 | 1039,3 | | 35,7 | | | 250,4 | 576,3 | 131,4 | 9,6 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 34,9 | 34,3 | 155,4 | 1039,3 | | 35,7 | | | 250,4 | 576,3 | 131,4 | 9,6 |
| Итого за день | | | 34,9 | 34,3 | 155,4 | 1039,3 | | 35,7 | | | 250,4 | 576,3 | 131,4 | 9,6 |

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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | 39,2 | 29,3 | 155,5 | 1064,1 | | 34,9 | | | 213,7 | 692,9 | 274 | 14,1 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 39,2 | 29,3 | 155,5 | 1064,1 | | 34,9 | | | 213,7 | 692,9 | 274 | 14,1 |
| Итого за день | | | 39,2 | 29,3 | 155,5 | 1064,1 | | 34,9 | | | 213,7 | 692,9 | 274 | 14,1 |

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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 "Ёжики" | 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 | | | 30,4 | 35,2 | 135,6 | 953,6 | | 157 | | | 279,4 | 497,8 | 138 | 10,1 |
| Итого за Обед 5-11 класс | | | 30,4 | 35,2 | 135,6 | 953,6 | | 157 | | | 279,4 | 497,8 | 138 | 10,1 |
| Итого за день | | | 30,4 | 35,2 | 135,6 | 953,6 | | 157 | | | 279,4 | 497,8 | 138 | 10,1 |
| Итого всего средняя | | | 33,5 | 36,6 | 149,2 | 1040,9 | | 50,4 | | | 212,8 | 544,2 | 162,8 | 9,9 |