



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



Согласовано:  
Директор МАОУ Лицей №135  
Пихулова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2022 по 30.12.2022

### Завтрак 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
<b>Итого за день</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7
<b>Итого за день</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
<b>Итого за день</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

Итого за Завтрак 5-11 классы	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за день	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,96	Шницель из мяса	100	14,2	32,4	17,8	419		0,2			60,9	171,4	26,6	2
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7
<b>Итого за день</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
<b>Итого за день</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2

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 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3
<b>Итого за день</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3

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 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			25,4	24,3	99,1	695,9		5,1			145,6	457,3	89,8	7,6
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,4	24,3	99,1	695,9		5,1			145,6	457,3	89,8	7,6
<b>Итого за день</b>			25,4	24,3	99,1	695,9		5,1			145,6	457,3	89,8	7,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														

Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за день			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за день			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого всего средняя			24,3	25,5	93,3	691,4		28,3			151,2	457,5	122,4	8,2





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



Согласовано:  
Директор МАOU Лицей №135  
Питулова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2022 по 30.12.2022

### Завтрак (дотация) 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
<b>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
<b>Итого за день</b>			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6

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>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7
<b>Итого за день</b>			25,7	14,6	90,7	569,9		12,7			135,2	201,2	92,9	7

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>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
<b>Итого за день</b>			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6

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>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

Итого за Дотация 5-11 классы	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за день	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

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
<b>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,96	Шницель из мяса	100	14,2	32,4	17,8	419		0,2			60,9	171,4	26,6	2
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
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7
<b>Итого за день</b>			27,5	45,3	104,1	913,8		11,7			155,1	520,3	82,9	6,7

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
<b>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
<b>Итого за день</b>			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2

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>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
423,96	Тефтели мясные "Ежики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3
<b>Итого за день</b>			19,5	21,9	89,2	612,3		37,8			129,1	387,6	91,2	8,3

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>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	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	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			26,3	24,4	106,6	733,3		5,1			107,7	337,2	67,5	5,9
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			26,3	24,4	106,6	733,3		5,1			107,7	337,2	67,5	5,9
<b>Итого за день</b>			26,3	24,4	106,6	733,3		5,1			107,7	337,2	67,5	5,9

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

Дотация 5-11 классы														
Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
<b>Итого за день</b>			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Дотация 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
<b>Итого за Дотация 5-11 классы</b>			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
<b>Итого за день</b>			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
<b>Итого всего средняя</b>			24,4	25,5	94,1	695,1		28,3			147,4	445,4	120,2	8







Формула проверки	Результат проверки
Раздел 2.10 строка 04 графа 10 <= Раздел 2.10 строка 04 сумма граф 04 + 05 + 06 + 07 + 08 + 09	$363 <= 0 + 206 + 25 + 0 + 0 + 0 = 231$
Раздел 2.10 строка 01 графа 03 = Раздел 2.10 строка 01 сумма граф 04 + 05 + 06 + 07 + 08 + 09	$1473 = 479 + 766 + 192 + 0 + 0 + 0 = 1437$
Раздел 2.10 строка 02 графа 03 = Раздел 2.10 строка 02 сумма граф 04 + 05 + 06 + 07 + 08 + 09	$1473 = 479 + 766 + 192 + 0 + 0 + 0 = 1437$

אח  
332. 46  
פ

