



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



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

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,3	7,1	28,3	203,5		13,1			49,7	106,8	39	2,5
460,96	Котлеты рубленые из филе куриного с соусом	100	12,2	8,3	15,5	213,4		0,7			54,2	149,2	63,3	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>30,5</b>	<b>23,7</b>	<b>154,2</b>	<b>953,4</b>		<b>53,4</b>			<b>265,5</b>	<b>655,6</b>	<b>213,8</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>36,6</b>	<b>27,3</b>	<b>228,1</b>	<b>1289,6</b>		<b>72,8</b>			<b>304,4</b>	<b>725,6</b>	<b>240</b>	<b>16,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,6</b>	<b>27,3</b>	<b>228,1</b>	<b>1289,6</b>		<b>72,8</b>			<b>304,4</b>	<b>725,6</b>	<b>240</b>	<b>16,6</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
303,96	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>45,8</b>	<b>30,2</b>	<b>171,3</b>	<b>1098,1</b>		<b>44,2</b>			<b>280,2</b>	<b>476,1</b>	<b>191,4</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>51,9</b>	<b>33,8</b>	<b>245,2</b>	<b>1434,4</b>		<b>63,5</b>			<b>319,1</b>	<b>546,1</b>	<b>217,7</b>	<b>16,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,9</b>	<b>33,8</b>	<b>245,2</b>	<b>1434,4</b>		<b>63,5</b>			<b>319,1</b>	<b>546,1</b>	<b>217,7</b>	<b>16,6</b>

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5



444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>35,3</b>	<b>32,1</b>	<b>178,9</b>	<b>1135,4</b>		<b>42</b>			<b>241,4</b>	<b>763,2</b>	<b>237,5</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>41,4</b>	<b>35,7</b>	<b>252,8</b>	<b>1471,6</b>		<b>61,3</b>			<b>280,3</b>	<b>833,2</b>	<b>263,8</b>	<b>18,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,4</b>	<b>35,7</b>	<b>252,8</b>	<b>1471,6</b>		<b>61,3</b>			<b>280,3</b>	<b>833,2</b>	<b>263,8</b>	<b>18,5</b>

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>32</b>	<b>42,7</b>	<b>182,4</b>	<b>1202,6</b>		<b>23,2</b>			<b>184,6</b>	<b>611,4</b>	<b>143</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>38,1</b>	<b>46,3</b>	<b>256,3</b>	<b>1538,8</b>		<b>42,5</b>			<b>223,5</b>	<b>681,4</b>	<b>169,2</b>	<b>14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,1</b>	<b>46,3</b>	<b>256,3</b>	<b>1538,8</b>		<b>42,5</b>			<b>223,5</b>	<b>681,4</b>	<b>169,2</b>	<b>14</b>

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
65,03	Борщ с морской капустой, сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	13,9	144,2		19,9			60,8	69,8	42,4	2,3
416,28	Шницель из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>29,9</b>	<b>48,4</b>	<b>155,2</b>	<b>1146</b>		<b>36,4</b>			<b>228,1</b>	<b>568,7</b>	<b>147,9</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>36</b>	<b>52</b>	<b>229,1</b>	<b>1482,3</b>		<b>55,7</b>			<b>267</b>	<b>638,8</b>	<b>174,1</b>	<b>15,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>52</b>	<b>229,1</b>	<b>1482,3</b>		<b>55,7</b>			<b>267</b>	<b>638,8</b>	<b>174,1</b>	<b>15,7</b>

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>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	4,7	16,1	120,2		11			30,4	84,4	22,8	1,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>37,4</b>	<b>38,5</b>	<b>143,6</b>	<b>1042,7</b>		<b>27,2</b>			<b>186,8</b>	<b>655,6</b>	<b>136,9</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>43,5</b>	<b>42,1</b>	<b>217,5</b>	<b>1379</b>		<b>46,6</b>			<b>225,6</b>	<b>725,7</b>	<b>163,1</b>	<b>15,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,5</b>	<b>42,1</b>	<b>217,5</b>	<b>1379</b>		<b>46,6</b>			<b>225,6</b>	<b>725,7</b>	<b>163,1</b>	<b>15,4</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
50,09	Котлета Детская с соусом	100	11,7	24,8	12,3	319		1,4			47,7	146,2	28,2	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>31,1</b>	<b>47,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1173,1</b>		<b>62,6</b>			<b>288,1</b>	<b>670,2</b>	<b>187,1</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>37,2</b>	<b>50,7</b>	<b>237,7</b>	<b>1509,3</b>		<b>81,9</b>			<b>327</b>	<b>740,3</b>	<b>213,3</b>	<b>15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,2</b>	<b>50,7</b>	<b>237,7</b>	<b>1509,3</b>		<b>81,9</b>			<b>327</b>	<b>740,3</b>	<b>213,3</b>	<b>15</b>

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	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
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
29,06	Паста Карбонара	300	23,6	17,6	59	516		2,7			79,2	284,9	98	2,6
	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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
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 Обед</b>			<b>34,1</b>	<b>28,1</b>	<b>157,3</b>	<b>1029,7</b>		<b>30,8</b>			<b>218,7</b>	<b>657,2</b>	<b>196,3</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,1</b>	<b>3,6</b>	<b>73,9</b>	<b>336,3</b>		<b>19,4</b>			<b>38,9</b>	<b>70,1</b>	<b>26,3</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>40,2</b>	<b>31,7</b>	<b>231,2</b>	<b>1366</b>		<b>50,2</b>			<b>257,6</b>	<b>727,2</b>	<b>222,5</b>	<b>15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,2</b>	<b>31,7</b>	<b>231,2</b>	<b>1366</b>		<b>50,2</b>			<b>257,6</b>	<b>727,2</b>	<b>222,5</b>	<b>15</b>

День: четверг

Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>Обед и полдник 5-11 классы</b>																			
<b>Обед</b>																			
168,12	Суп - пюре из овощей с гречками и мясом	250/10/10	4,7	6,8	15	137		19,8			82,3	90,6	24,3	1,2					
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2													
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		2,4			40	126,1	20,4	1,4					
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					61,1	218,1	73,3	6					
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2					
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			4,5	2,8	2,3	0,6					
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					18,4	56,3	15	0,9					
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					71,5	233,8	48,7	3,7					
<b>Итого за Обед</b>											9,7	35,8	10,2	0,7					
<b>Полдник</b>			35,6	47,8	183,7	1268,2		36,2			297,6	768,4	197	14,6					
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					
	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					
<b>Итого за Полдник</b>											6,1	3,6	73,9	336,3					
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>											41,7	51,4	257,6	1604,4	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за день</b>											41,7	51,4	257,6	1604,4	55,6	336,5	838,5	223,3	18,3

День: пятница  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>Обед и полдник 5-11 классы</b>																			
<b>Обед</b>																			
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3					
460,96	Котлеты рубленые из филе куриного с соусом	100	12,2	8,3	15,5	213,4		0,7			54,2	149,2	63,3	1,6					
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8					
	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					
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7					
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 Обед</b>											31,2	27,6	167,4	1040,3	45,8	238,4	646,3	205,5	10,6
<b>Полдник</b>			75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9				
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9					
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6					
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2					
<b>Итого за Полдник</b>											6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>											37,3	31,2	241,3	1376,6	65,2	277,3	716,4	231,8	14,3
<b>Итого за день</b>											37,3	31,2	241,3	1376,6	65,2	277,3	716,4	231,8	14,3
<b>Итого всего средняя</b>											40,4	40,2	239,7	1445,2	59,5	281,8	717,3	211,9	15,9