

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024

Обед 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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 30,5 | 23,7 | 154,2 | 953,4 | | 53,4 | | | 265,5 | 655,6 | 213,8 | 12,9 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 30,5 | 23,7 | 154,2 | 953,4 | | 53,4 | | | 265,5 | 655,6 | 213,8 | 12,9 |
| Итого за день | | | 30,5 | 23,7 | 154,2 | 953,4 | | 53,4 | | | 265,5 | 655,6 | 213,8 | 12,9 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 100 | 7,5 | 4,8 | 47,7 | 252 | | 4,1 | | | 24,5 | 75,1 | 20 | 1,2 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 47,7 | 31,4 | 183,2 | 1161,1 | | 45,2 | | | 286,3 | 494,9 | 196,4 | 13,1 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 47,7 | 31,4 | 183,2 | 1161,1 | | 45,2 | | | 286,3 | 494,9 | 196,4 | 13,1 |
| Итого за день | | | 47,7 | 31,4 | 183,2 | 1161,1 | | 45,2 | | | 286,3 | 494,9 | 196,4 | 13,1 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 35,3 | 32,1 | 178,9 | 1135,4 | | 42 | | | 241,4 | 763,2 | 237,5 | 14,8 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 35,3 | 32,1 | 178,9 | 1135,4 | | 42 | | | 241,4 | 763,2 | 237,5 | 14,8 |
| Итого за день | | | 35,3 | 32,1 | 178,9 | 1135,4 | | 42 | | | 241,4 | 763,2 | 237,5 | 14,8 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 32 | 42,7 | 182,4 | 1202,6 | | 23,2 | | | 184,6 | 611,4 | 143 | 10,3 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 32 | 42,7 | 182,4 | 1202,6 | | 23,2 | | | 184,6 | 611,4 | 143 | 10,3 |
| Итого за день | | | 32 | 42,7 | 182,4 | 1202,6 | | 23,2 | | | 184,6 | 611,4 | 143 | 10,3 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 30,1 | 48,4 | 156,1 | 1150,1 | | 40,2 | | | 233,5 | 573,1 | 144,2 | 11,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 30,1 | 48,4 | 156,1 | 1150,1 | | 40,2 | | | 233,5 | 573,1 | 144,2 | 11,4 |
| Итого за день | | | 30,1 | 48,4 | 156,1 | 1150,1 | | 40,2 | | | 233,5 | 573,1 | 144,2 | 11,4 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 37,4 | 38,5 | 143,6 | 1042,7 | | 27,2 | | | 186,8 | 655,6 | 136,9 | 11,6 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 37,4 | 38,5 | 143,6 | 1042,7 | | 27,2 | | | 186,8 | 655,6 | 136,9 | 11,6 |
| Итого за день | | | 37,4 | 38,5 | 143,6 | 1042,7 | | 27,2 | | | 186,8 | 655,6 | 136,9 | 11,6 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,11 | Борщ со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,8 | 8,4 | 14,1 | 145 | | 23,2 | | | 61,1 | 68,6 | 34,9 | 1,6 |
| 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 |
| | Поджаривка | 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 |
| Итого за Обед | | | 31 | 47,1 | 163,1 | 1169,8 | | | | 62,1 | 283 | 664,7 | 183,3 | 11,2 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 31 | 47,1 | 163,1 | 1169,8 | | | | 62,1 | 283 | 664,7 | 183,3 | 11,2 |
| Итого за день | | | 31 | 47,1 | 163,1 | 1169,8 | | | | 62,1 | 283 | 664,7 | 183,3 | 11,2 |

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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 34,1 | 28,1 | 157,3 | 1029,7 | | 30,8 | | | 218,7 | 657,2 | 196,3 | 11,3 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 34,1 | 28,1 | 157,3 | 1029,7 | | 30,8 | | | 218,7 | 657,2 | 196,3 | 11,3 |
| Итого за день | | | 34,1 | 28,1 | 157,3 | 1029,7 | | 30,8 | | | 218,7 | 657,2 | 196,3 | 11,3 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 2,4 | | | 40 | 126,1 | 20,4 | 1,4 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 35,6 | 47,8 | 183,7 | 1268,2 | | 36,2 | | | 297,6 | 768,4 | 197 | 14,6 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 35,6 | 47,8 | 183,7 | 1268,2 | | 36,2 | | | 297,6 | 768,4 | 197 | 14,6 |
| Итого за день | | | 35,6 | 47,8 | 183,7 | 1268,2 | | 36,2 | | | 297,6 | 768,4 | 197 | 14,6 |

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 |
| Обед 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 31,2 | 27,6 | 167,4 | 1040,3 | | 45,8 | | | 238,4 | 646,3 | 205,5 | 10,6 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 31,2 | 27,6 | 167,4 | 1040,3 | | 45,8 | | | 238,4 | 646,3 | 205,5 | 10,6 |
| Итого за день | | | 31,2 | 27,6 | 167,4 | 1040,3 | | 45,8 | | | 238,4 | 646,3 | 205,5 | 10,6 |
| Итого всего средняя | | | 34,5 | 36,8 | 167 | 1115,3 | | 40,6 | | | 243,6 | 649 | 185,4 | 12,2 |