



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



Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ №142  
 Обоина Н.С.

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 07.02.2023 по 31.05.2023

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 2 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          |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 756,04                                    | Суп картофельный с рыбными консервами           | 250          | 4,5                  | 6,1         | 16,1         | 133,6                          |               | 11          |    |    | 28,2                      | 51,4         | 22,8         | 1,1         |
| 270,09                                    | Каша Царская с филе куриным                     | 200          | 14,1                 | 9,9         | 31,9         | 290,3                          |               | 4,4         |    |    | 67,5                      | 245,3        | 102          | 4,8         |
|   | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | <b>22,7</b>          | <b>17,1</b> | <b>111,6</b> | <b>695,5</b>                   |               | <b>31,6</b> |    |    | <b>159,2</b>              | <b>454,2</b> | <b>168,1</b> | <b>11</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 1-4 классы</b> |   |              | <b>28,8</b>          | <b>20,7</b> | <b>185,5</b> | <b>1031,7</b>                  |               | <b>50,9</b> |    |    | <b>198,1</b>              | <b>524,3</b> | <b>194,3</b> | <b>14,7</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | <b>28,8</b>          | <b>20,7</b> | <b>185,5</b> | <b>1031,7</b>                  |               | <b>50,9</b> |    |    | <b>198,1</b>              | <b>524,3</b> | <b>194,3</b> | <b>14,7</b> |

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 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         |
| 416,96                                    | Биточки из мяса                                 | 90           | 12,3                 | 29          | 14,8         | 365,5                          |               | 0,2         |    |    | 40                        | 145,1        | 21,3         | 1,4         |
| 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         |
| 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         |
|   | Фрукт   | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 46                             |               | 13          |    |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | <b>23,9</b>          | <b>42</b>   | <b>127,8</b> | <b>959,7</b>                   |               | <b>51,4</b> |    |    | <b>184,2</b>              | <b>401,8</b> | <b>100,1</b> | <b>8,7</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 1-4 классы</b> |   |              | <b>30</b>            | <b>45,6</b> | <b>201,7</b> | <b>1295,9</b>                  |               | <b>70,7</b> |    |    | <b>223,1</b>              | <b>471,9</b> | <b>126,3</b> | <b>12,4</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | <b>30</b>            | <b>45,6</b> | <b>201,7</b> | <b>1295,9</b>                  |               | <b>70,7</b> |    |    | <b>223,1</b>              | <b>471,9</b> | <b>126,3</b> | <b>12,4</b> |

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>Обед и полдник 1-4 классы</b> |  |              |                      |     |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |  |              |                      |     |      |                                |               |      |    |    |                           |       |      |     |
| 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 |
| 444,96                           | Филе куриное тушеное в красном соусе   | 100          | 11,7                 | 7,8 | 3,4  | 164,5                          |               | 1,2  |    |    | 16,5                      | 135,6 | 68,3 | 1,3 |
| 466,96                           | Рис припущенный                        | 150          | 3,7                  | 4,7 | 40,6 | 209,2                          |               |      |    |    | 21                        | 51,9  | 12,6 | 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  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |     | 27,1 | 19,8 | 142,2 | 860,8  |  | 31,1 |  |  | 156,4 | 447,8 | 166,5 | 10,2 |
| <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>                   |   |     | 6,1  | 3,6  | 73,9  | 336,3  |  | 19,4 |  |  | 38,9  | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |   |     | 33,2 | 23,4 | 216,1 | 1197,1 |  | 50,4 |  |  | 195,3 | 517,8 | 192,7 | 13,9 |
| <b>Итого за день</b>                      |   |     | 33,2 | 23,4 | 216,1 | 1197,1 |  | 50,4 |  |  | 195,3 | 517,8 | 192,7 | 13,9 |

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 134,04                                    | Суп "Крестьянский" с крупой                     | 250/10       | 2,3                  | 7,2  | 12,2  | 120,1                          |               | 20,4 |    |    | 48,2                      | 54,2  | 24,4  | 1,4  |
| 5,04                                      | Тефтели рыбные с рисом и морковью               | 90           | 14,9                 | 12,3 | 10,3  | 206,2                          |               | 0,7  |    |    | 48,1                      | 40,9  | 40,2  | 2,4  |
| 472,96                                    | Пюре картофельное                               | 150          | 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  |
| 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  |
|   | Подгарнировка                                   | 30           | 0,4                  | 3    | 2,8   | 39,4                           |               | 11,6 |    |    | 15,3                      | 7,4   | 4,2   | 0,3  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | 24,4                 | 28,9 | 104   | 750,8                          |               | 55,3 |    |    | 209,1                     | 345,9 | 137,5 | 8,4  |
| <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>                   |   |              | 6,1                  | 3,6  | 73,9  | 336,3                          |               | 19,4 |    |    | 38,9                      | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |   |              | 30,5                 | 32,5 | 177,9 | 1087,1                         |               | 74,7 |    |    | 248                       | 415,9 | 163,7 | 12,1 |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | 30,5                 | 32,5 | 177,9 | 1087,1                         |               | 74,7 |    |    | 248                       | 415,9 | 163,7 | 12,1 |

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>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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                                    | Котлеты из мяса                                 | 90           | 12,3                 | 29   | 14,8  | 365,5                          |               | 0,2  |    |    | 40                        | 145,1 | 21,3  | 1,4  |
| 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  |
| 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  |
|   | Фрукт   | 100          | 0,4                  |      | 11,3  | 46                             |               | 13   |    |    | 16                        | 11    | 9     | 2,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | 23,9                 | 42   | 131,6 | 974,7                          |               | 40,2 |    |    | 186                       | 406   | 111,1 | 8,9  |
| <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>                   |   |              | 6,1                  | 3,6  | 73,9  | 336,3                          |               | 19,4 |    |    | 38,9                      | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |   |              | 30                   | 45,6 | 205,5 | 1311                           |               | 59,6 |    |    | 224,9                     | 476   | 137,3 | 12,7 |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | 30                   | 45,6 | 205,5 | 1311                           |               | 59,6 |    |    | 224,9                     | 476   | 137,3 | 12,7 |

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>Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                |              |                      |   |   |                                |               |   |    |    |                           |    |    |    |
| <b>Обед</b>                      |                                |              |                      |   |   |                                |               |   |    |    |                           |    |    |    |



|   |   |        |             |             |              |               |             |  |  |              |              |              |             |  |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--|--|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 129,04                                    | Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 1,7         | 7           | 8,4          | 104,1         | 19,6        |  |  | 64,9         | 53,3         | 25,4         | 1,4         |  |
| 28,02                                     | Паста Болоньез                                  | 200/5  | 14,8        | 26,3        | 40,6         | 448,5         | 2,2         |  |  | 27,9         | 168,1        | 23,5         | 1,8         |  |
|   | Напиток   | 200    | 0,1         |             | 26,8         | 101,3         | 3,3         |  |  | 4,5          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |  |
|   | Подгарнировка                                   | 30     | 0,4         | 3           | 2,8          | 39,4          | 11,6        |  |  | 15,3         | 7,4          | 4,2          | 0,3         |  |
| 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         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |        | <b>20,5</b> | <b>37,5</b> | <b>104,1</b> | <b>817,7</b>  | <b>36,6</b> |  |  | <b>155,6</b> | <b>375,2</b> | <b>87,4</b>  | <b>6,5</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 1-4 классы</b> |   |        | <b>26,6</b> | <b>41,1</b> | <b>178</b>   | <b>1153,9</b> | <b>56</b>   |  |  | <b>194,5</b> | <b>445,3</b> | <b>113,6</b> | <b>10,2</b> |  |
| <b>Итого за день</b>                      |   |        | <b>26,6</b> | <b>41,1</b> | <b>178</b>   | <b>1153,9</b> | <b>56</b>   |  |  | <b>194,5</b> | <b>445,3</b> | <b>113,6</b> | <b>10,2</b> |  |

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          |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 751                                       | Суп картофельный с бобовыми с гречками          | 250          | 7,1                  | 5,7         | 32           | 199,5                          |               | 12,6        |    |    | 51,3                      | 95,1         | 39,2         | 2,4         |
| 416,96                                    | Котлеты из мяса                                 | 90           | 12,3                 | 29          | 14,8         | 365,5                          |               | 0,2         |    |    | 40                        | 145,1        | 21,3         | 1,4         |
| 463,96                                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          | 7,7                  | 5,9         | 41,3         | 238,9                          |               |             |    |    | 50,9                      | 181,8        | 61,1         | 5           |
|   | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | <b>31,1</b>          | <b>41,8</b> | <b>151,7</b> | <b>1075,4</b>                  |               | <b>29,1</b> |    |    | <b>205,7</b>              | <b>579,4</b> | <b>164,7</b> | <b>14</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 1-4 классы</b> |   |              | <b>37,2</b>          | <b>45,4</b> | <b>225,6</b> | <b>1411,7</b>                  |               | <b>48,4</b> |    |    | <b>244,6</b>              | <b>649,5</b> | <b>191</b>   | <b>17,7</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | <b>37,2</b>          | <b>45,4</b> | <b>225,6</b> | <b>1411,7</b>                  |               | <b>48,4</b> |    |    | <b>244,6</b>              | <b>649,5</b> | <b>191</b>   | <b>17,7</b> |

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          |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| <b>Обед</b>                               |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 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         |
| 439,01                                    | Птица отварная 90гр                             | 90           | 19,8                 | 18,4        | 0,2          | 245,3                          |               | 0,2         |    |    | 25,3                      | 227,2        | 28,1         | 2           |
| 472,96                                    | Пюре картофельное                               | 150          | 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         |
|   | Подгарнировка                                   | 30           | 0,4                  | 3           | 2,8          | 39,4                           |               | 11,6        |    |    | 15,3                      | 7,4          | 4,2          | 0,3         |
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | <b>29,4</b>          | <b>34,8</b> | <b>96,5</b>  | <b>799,1</b>                   |               | <b>58,2</b> |    |    | <b>202,9</b>              | <b>536,2</b> | <b>137,8</b> | <b>8,1</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 1-4 классы</b> |   |              | <b>35,5</b>          | <b>38,4</b> | <b>170,4</b> | <b>1135,4</b>                  |               | <b>77,6</b> |    |    | <b>241,8</b>              | <b>606,2</b> | <b>164,1</b> | <b>11,8</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | <b>35,5</b>          | <b>38,4</b> | <b>170,4</b> | <b>1135,4</b>                  |               | <b>77,6</b> |    |    | <b>241,8</b>              | <b>606,2</b> | <b>164,1</b> | <b>11,8</b> |

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 и полдник 1-4 классы                 |   |        |             |             |              |               |  |             |  |  |              |              |              |             |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|-------------|--|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед                                      |   |        |             |             |              |               |  |             |  |  |              |              |              |             |
| 129,96                                    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной          | 250/10 | 3           | 7,1         | 20,4         | 153           |  | 12,4        |  |  | 41,6         | 78,5         | 30           | 1,5         |
| 30,08                                     | Ризотто со мясом                                | 200    | 15,8        | 33,9        | 44,2         | 535,5         |  | 16,1        |  |  | 64,6         | 210,2        | 43,6         | 2,9         |
|   | 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                        | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |        | <b>22,7</b> | <b>42,3</b> | <b>128,2</b> | <b>960,1</b>  |  | <b>44,7</b> |  |  | <b>169,6</b> | <b>446,1</b> | <b>116,8</b> | <b>9,5</b>  |
| Полдник                                   |   |        |             |             |              |               |  |             |  |  |              |              |              |             |
| 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 1-4 классы</b> |   |        | <b>28,8</b> | <b>45,9</b> | <b>202,1</b> | <b>1296,3</b> |  | <b>64,1</b> |  |  | <b>208,5</b> | <b>516,2</b> | <b>143,1</b> | <b>13,2</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |        | <b>28,8</b> | <b>45,9</b> | <b>202,1</b> | <b>1296,3</b> |  | <b>64,1</b> |  |  | <b>208,5</b> | <b>516,2</b> | <b>143,1</b> | <b>13,2</b> |

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          |
| Обед и полдник 1-4 классы                 |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| Обед                                      |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 135,04                                    | Суп из овощей со сметаной                       | 250/10       | 2,2                  | 7,1         | 13,7         | 124,4                          |               | 19,9        |    |    | 45,8                      | 57,9         | 25           | 1,2         |
| 63,02                                     | Фрикадельки из филе куриного                    | 90           | 11,5                 | 7,4         | 7            | 169,1                          |               | 0,2         |    |    | 58,3                      | 203,7        | 76           | 2,2         |
| 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         |
| 899,06                                    | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |   |              | <b>28,2</b>          | <b>24,1</b> | <b>147,1</b> | <b>916,5</b>                   |               | <b>26,4</b> |    |    | <b>187,5</b>              | <b>509,7</b> | <b>160,1</b> | <b>8</b>    |
| Полдник                                   |   |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 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 1-4 классы</b> |   |              | <b>34,3</b>          | <b>27,7</b> | <b>221</b>   | <b>1252,8</b>                  |               | <b>45,8</b> |    |    | <b>226,4</b>              | <b>579,8</b> | <b>186,3</b> | <b>11,7</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |   |              | <b>34,3</b>          | <b>27,7</b> | <b>221</b>   | <b>1252,8</b>                  |               | <b>45,8</b> |    |    | <b>226,4</b>              | <b>579,8</b> | <b>186,3</b> | <b>11,7</b> |
| <b>Итого всего средняя</b>                |   |              | <b>31,5</b>          | <b>36,6</b> | <b>198,4</b> | <b>1217,3</b>                  |               | <b>59,8</b> |    |    | <b>220,5</b>              | <b>520,3</b> | <b>161,2</b> | <b>13,1</b> |