



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"

Обожина Н.С.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024

**Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 246-31 рублей**

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 и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	300	17,7	35,3	69,7	649,5		5,6			65,8	228,9	48,5	3,6
12,02	"Эко-чай" фруктовый со смородиной чёрной	200	0,4	0,1	16,2	63,8		30,1			10,7	13,2	9,1	1,1
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>			<b>20,4</b>	<b>36,3</b>	<b>102,5</b>	<b>793,5</b>		<b>35,7</b>			<b>136</b>	<b>436,9</b>	<b>98,2</b>	<b>7,8</b>
<b>Обед</b>														
756,03	"Фермерский" суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	4,7	16,1	120,2		11			30,4	84,4	22,8	1,1
673,14	Кнели из мяса "Митбург"	100	14,2	30,3	6,4	353,6		0,4			67,8	185,2	28,4	1,7
468,08	"Агро-бобы" отварные	180	19,3	6,5	48,4	317,8					84,7	190,6	75,7	6,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
660,03	"Эко-компот" из мандарин	200	0,3		23,3	89,6		14,8			14,1	6,6	4,3	0,1
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>44,2</b>	<b>46,5</b>	<b>137,6</b>	<b>1118,5</b>		<b>37,8</b>			<b>293,5</b>	<b>743,8</b>	<b>194,3</b>	<b>13,6</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>64,6</b>	<b>82,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1912</b>		<b>73,4</b>			<b>429,5</b>	<b>1180,6</b>	<b>292,5</b>	<b>21,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,6</b>	<b>82,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1912</b>		<b>73,4</b>			<b>429,5</b>	<b>1180,6</b>	<b>292,5</b>	<b>21,4</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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	50	3,7	2,4	23,9	126		2,1			12,3	37,5	10	0,6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
12,03	"Эко-чай" фруктовый с облепихой	200	0,4	0,8	15,9	69,5		30,1			8,6	9,6	8,9	1,1
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>			<b>25,9</b>	<b>21,3</b>	<b>104,5</b>	<b>723</b>		<b>45,7</b>			<b>118,5</b>	<b>432</b>	<b>134,9</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>														
120,15	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
401,15	Гуляш из мяса "Митбург"	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,14	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	180	5,6	5,9	44,3	241,5					32,9	195	58,3	2,2
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
638,09	"Эко-компот" из кураги	200	1		33,2	129,7		0,8			32,4	29,2	21	2,5
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,6</b>	<b>52,3</b>	<b>171,3</b>	<b>1255,5</b>		<b>53,5</b>			<b>262</b>	<b>760</b>	<b>204,9</b>	<b>13,1</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>59,4</b>	<b>73,6</b>	<b>275,8</b>	<b>1978,5</b>		<b>99,1</b>			<b>380,5</b>	<b>1192</b>	<b>339,8</b>	<b>19,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,4</b>	<b>73,6</b>	<b>275,8</b>	<b>1978,5</b>		<b>99,1</b>			<b>380,5</b>	<b>1192</b>	<b>339,8</b>	<b>19,7</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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														

401,15	Гуляш из мяса "Митбург"	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
11,05	"Эко-чай" лимонный	200	0,2		15,2	58,1		1,3			6,5	8,9	4,8	0,9
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>			<b>23,2</b>	<b>40,3</b>	<b>84,5</b>	<b>773,1</b>		<b>16</b>			<b>147,8</b>	<b>522,9</b>	<b>134,5</b>	<b>11,2</b>
<b>Обед</b>														
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
482,18	"Агро-капуста" тушеная	180	4,4	5,3	20	145,2		106			117,1	76,1	39	2,5
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,5</b>	<b>49,1</b>	<b>128,3</b>	<b>1074,1</b>		<b>371,4</b>			<b>324,5</b>	<b>624</b>	<b>171,2</b>	<b>16,9</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>55,7</b>	<b>89,4</b>	<b>212,7</b>	<b>1847,2</b>		<b>387,4</b>			<b>472,4</b>	<b>1146,9</b>	<b>305,7</b>	<b>28,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,7</b>	<b>89,4</b>	<b>212,7</b>	<b>1847,2</b>		<b>387,4</b>			<b>472,4</b>	<b>1146,9</b>	<b>305,7</b>	<b>28,1</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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
5,39	Тефтели рыбные "Фишбург"	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7
472,17	"Агро-пюре" картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
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>			<b>23</b>	<b>23,7</b>	<b>74,3</b>	<b>581,3</b>		<b>35,8</b>			<b>181,6</b>	<b>333,3</b>	<b>127,1</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>														
134,33	"Фермерский" Суп Крестьянский со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,6	12,2	139,1		20,4			49,6	70,2	26,2	1,5
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
660,03	"Эко-компот" из мандарин	200	0,3		23,3	89,6		14,8			14,1	6,6	4,3	0,1
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,2</b>	<b>32,8</b>	<b>132,3</b>	<b>931,7</b>		<b>72,8</b>			<b>246,7</b>	<b>836,6</b>	<b>184,5</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>56,2</b>	<b>56,5</b>	<b>206,6</b>	<b>1513</b>		<b>108,6</b>			<b>428,3</b>	<b>1169,9</b>	<b>311,6</b>	<b>27,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,2</b>	<b>56,5</b>	<b>206,6</b>	<b>1513</b>		<b>108,6</b>			<b>428,3</b>	<b>1169,9</b>	<b>311,6</b>	<b>27,1</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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
516,16	Агро-макаронь отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
12,04	"Эко-чай" фруктовый с клубникой	200	0,5		16,3	63,3		9,1			11,3	11,7	7,1	1,1
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>			<b>22,8</b>	<b>41,6</b>	<b>94,8</b>	<b>821,8</b>		<b>20,9</b>			<b>139,9</b>	<b>390,6</b>	<b>79,2</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
110,24	"Фермерский" 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
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
466,14	"Агро-рис" припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
701,06	"Эко-напиток" из вишни	200	0,2		26,8	102		3,8			9,7	7,5	6,5	0,4
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>48,5</b>	<b>136,1</b>	<b>1058</b>		<b>40,8</b>			<b>218,9</b>	<b>551,4</b>	<b>143</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			<b>48,8</b>	<b>90,1</b>	<b>230,9</b>	<b>1879,8</b>		<b>61,7</b>			<b>358,9</b>	<b>941,9</b>	<b>222,2</b>	<b>16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,8</b>	<b>90,1</b>	<b>230,9</b>	<b>1879,8</b>		<b>61,7</b>			<b>358,9</b>	<b>941,9</b>	<b>222,2</b>	<b>16</b>

День: понедельник

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
12,02	"Эко-чай" фруктовый со смородиной черной	200	0,4	0,1	16,2	63,8		30,1			10,7	13,2	9,1	1,1
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>			21,1	18,3	77,3	572,6		54,8			177,7	527	183,7	10,5
<b>Обед</b>														
120,15	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
463,14	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	180	5,6	5,9	44,3	241,5					32,9	195	58,3	2,2
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
932,01	"Эко-компот" из чернослива	200	0,6		31,4	122,6		0,8			20,3	20,8	25,5	3,3
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			27,5	48,7	132,5	1054		48,9			235,4	693,1	194,2	13,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			48,5	67,1	209,7	1626,6		103,7			413,1	1220,2	377,9	23,7
<b>Итого за день</b>			48,5	67,1	209,7	1626,6		103,7			413,1	1220,2	377,9	23,7

День: вторник  
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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
28	Паста Болоньез	250/5	18,5	36	49,6	583,9		3,2			36,6	197,8	32,3	2,5
872	Подгарнировка "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2		17,3			23	11,1	6,4	0,4
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
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>			21,7	41,4	85,3	780,4		20,6			124,4	411,9	83,6	6,8
<b>Обед</b>														
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
240,08	"Агро-картофель" запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8		27,8			27,3	107,5	44,4	1,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
588,06	"Эко-компот" из смеси сухофруктов	200	0,6		30,2	118,5					2,9	4	1,9	0,1
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			40,5	44,2	133,6	1070		53			209	719,8	179,7	11,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			62,2	85,6	219	1850,4		73,6			333,4	1131,7	263,3	18
<b>Итого за день</b>			62,2	85,6	219	1850,4		73,6			333,4	1131,7	263,3	18

День: среда  
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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
466,14	"Агро-рис" припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
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>			20,6	41,5	96,3	816,7		11,9			138,1	395,1	79,9	6,5
<b>Обед</b>														
110,24	"Фермерский" 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
422,24	Тефтели "Митбург"	100	12,4	32,5	15,9	401,2		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74		20						
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6				9,7	35,8	10,2	0,1			
<b>Итого за Обед</b>			31,6	53	142,2	1147,4				57,6			269,3	723,8	198,8	13,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,2	94,4	238,5	1964,1				69,5			407,3	1118,9	278,7	20,5
<b>Итого за день</b>			52,2	94,4	238,5	1964,1				69,5			407,3	1118,9	278,7	20,5

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 и обед 5-11 классы</b>																
<b>Завтрак</b>																
20,26	Жаркое по-домашнему с индейкой	250	11,6	13,7	39,4	318,1		31,6			64,4	204,8	67,5	3,1		
872	Поджаренная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3		
11,05	"Эко-чай" лимонный	200	0,2		15,2	58,1		1,3			6,5	8,9	4,8	0,9		
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>			14,1	17,5	70,6	479,8		44,5			133,8	377	108,9	6,7		
<b>Обед</b>																
129,44	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6		
20,41	Голубцы Ленивые "Митбург"	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2		
468,08	"Агро-бобы" отварные	180	19,3	6,5	48,4	317,8					84,7	190,6	75,7	6,1		
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2		
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7		
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7		
<b>Итого за Обед</b>			41	32,4	159,1	1071,2		299,6			299,9	695,7	205	22		
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			55,2	49,9	229,7	1551		344,1			433,7	1072,7	313,9	28,8		
<b>Итого за день</b>			55,2	49,9	229,7	1551		344,1			433,7	1072,7	313,9	28,8		

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 и обед 5-11 классы</b>																
<b>Завтрак</b>																
63,18	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	100	13,4	8,5	12,2	209,3		0,2			49,8	161,4	71,9	1,5		
516,16	Агро-макаронные отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9		
872	Поджаренная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3		
686,02	"Эко-чай" с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9		
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>			22,3	18	89,5	622,3		14,7			141,9	388,8	125,6	6,1		
<b>Обед</b>																
135,14	"Фермерский" Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3		
430,05	Запеканка картофельная с мясом	250	19,8	19,3	45,2	422,5		32,9			45,9	290,5	69,8	4,4		
872	Поджаренная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3		
683,02	"Эко-напиток" из смородины	200	0,3	0,1	25,8	100,8		50			9,5	8,3	7,8	0,4		
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 мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7		
<b>Итого за Обед</b>			29,9	32	128,1	896,6		114,4			200,2	650,8	167,8	10,8		
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,2	50	217,6	1518,9		129,1			342,1	1039,6	293,4	16,8		
<b>Итого за день</b>			52,2	50	217,6	1518,9		129,1			342,1	1039,6	293,4	16,8		
<b>Итого всего средняя</b>			55,5	73,9	228,1	1764,2		145			399,9	1121,4	299,9	22		