



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 10-11 классы выбор 1 (98-52 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>10-11 класс выбор 1</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>             |  |              | 20,4                 | 36,3 | 102,5 | 793,5                          |               | 35,7 |    |    | 136                       | 436,9 | 98,2 | 7,8 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |  |              | 20,4                 | 36,3 | 102,5 | 793,5                          |               | 35,7 |    |    | 136                       | 436,9 | 98,2 | 7,8 |
| <b>Итого за день</b>                |  |              | 20,4                 | 36,3 | 102,5 | 793,5                          |               | 35,7 |    |    | 136                       | 436,9 | 98,2 | 7,8 |

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>10-11 класс выбор 1</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 |
| 872                                 | Подгарнировка "Гринбург"                        | 45           | 0,6                  | 4,5  | 4,2   | 59,2                           |               | 17,3 |    |    | 23                        | 11,1  | 6,4   | 0,4 |
| 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 |
| 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                        | 50           | 2,4                  | 1    | 16,6  | 80,2                           |               |      |    |    | 59,6                      | 194,8 | 40,6  | 3,1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   |              | 26,5                 | 23   | 109,2 | 758,8                          |               | 51,4 |    |    | 138,1                     | 474,7 | 145,1 | 7,4 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |   |              | 26,5                 | 23   | 109,2 | 758,8                          |               | 51,4 |    |    | 138,1                     | 474,7 | 145,1 | 7,4 |
| <b>Итого за день</b>                |   |              | 26,5                 | 23   | 109,2 | 758,8                          |               | 51,4 |    |    | 138,1                     | 474,7 | 145,1 | 7,4 |

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>10-11 класс выбор 1</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>             |                                |              | 23,2                 | 40,3 | 84,5 | 773,1                          |               | 16   |    |    | 147,8                     | 522,9 | 134,5 | 11,2 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                                |              | 23,2                 | 40,3 | 84,5 | 773,1                          |               | 16   |    |    | 147,8                     | 522,9 | 134,5 | 11,2 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 23,2                 | 40,3 | 84,5 | 773,1                          |               | 16   |    |    | 147,8                     | 522,9 | 134,5 | 11,2 |

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>10-11 класс выбор 1</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>             |                                |              | 23                   | 23,7 | 74,3 | 581,3                          |               | 35,8 |    |    | 181,6                     | 333,3 | 127,1 | 7,9 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                                |              | 23                   | 23,7 | 74,3 | 581,3                          |               | 35,8 |    |    | 181,6                     | 333,3 | 127,1 | 7,9 |

|               |    |      |      |       |  |      |  |  |       |       |       |     |
|---------------|----|------|------|-------|--|------|--|--|-------|-------|-------|-----|
| Итого за день | 23 | 23,7 | 74,3 | 581,3 |  | 35,8 |  |  | 181,6 | 333,3 | 127,1 | 7,9 |
|---------------|----|------|------|-------|--|------|--|--|-------|-------|-------|-----|

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     | Мg   | Fe  |
| 1                                   | 2                               | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15  |
| <b>10-11 класс выбор 1</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-макароны 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>             |                                 |              | 22,8                 | 41,6 | 94,8 | 821,8                          |               | 20,9 |    |    | 139,9                     | 390,6 | 79,2 | 6,3 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                                 |              | 22,8                 | 41,6 | 94,8 | 821,8                          |               | 20,9 |    |    | 139,9                     | 390,6 | 79,2 | 6,3 |
| <b>Итого за день</b>                |                                 |              | 22,8                 | 41,6 | 94,8 | 821,8                          |               | 20,9 |    |    | 139,9                     | 390,6 | 79,2 | 6,3 |

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     | Мg    | Fe   |
| 1                                   | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>10-11 класс выбор 1</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 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>             |  |              | 21,1                 | 18,3 | 77,3 | 572,6                          |               | 54,8 |    |    | 177,7                     | 527   | 183,7 | 10,5 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |  |              | 21,1                 | 18,3 | 77,3 | 572,6                          |               | 54,8 |    |    | 177,7                     | 527   | 183,7 | 10,5 |
| <b>Итого за день</b>                |  |              | 21,1                 | 18,3 | 77,3 | 572,6                          |               | 54,8 |    |    | 177,7                     | 527   | 183,7 | 10,5 |

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     | Мg   | Fe  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15  |
| <b>10-11 класс выбор 1</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>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                                |              | 21,7                 | 41,4 | 85,3 | 780,4                          |               | 20,6 |    |    | 124,4                     | 411,9 | 83,6 | 6,8 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 21,7                 | 41,4 | 85,3 | 780,4                          |               | 20,6 |    |    | 124,4                     | 411,9 | 83,6 | 6,8 |

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     | Мg   | Fe  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15  |
| <b>10-11 класс выбор 1</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>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                                |              | 20,6                 | 41,5 | 96,3 | 816,7                          |               | 11,9 |    |    | 138,1                     | 395,1 | 79,9 | 6,5 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 20,6                 | 41,5 | 96,3 | 816,7                          |               | 11,9 |    |    | 138,1                     | 395,1 | 79,9 | 6,5 |

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  | Са                        | Р     | Мg   | Fe  |
| 1                          | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14   | 15  |
| <b>10-11 класс выбор 1</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                                 | Подгарнировка "Гринбург" | 50  | 0,7  | 5    | 4,6  | 65,7  |  | 19,3 |  |  | 25,6  | 12,3  | 7,1   | 0,5 |
| 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 | 50  | 2,4  | 1    | 16,6 | 80,2  |  |      |  |  | 59,6  | 194,8 | 40,6  | 3,1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                          |     | 14,9 | 19,6 | 75,7 | 522,1 |  | 52,2 |  |  | 155,9 | 420,9 | 119,9 | 7,5 |
| <b>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |                          |     | 14,9 | 19,6 | 75,7 | 522,1 |  | 52,2 |  |  | 155,9 | 420,9 | 119,9 | 7,5 |
| <b>Итого за день</b>                |                          |     | 14,9 | 19,6 | 75,7 | 522,1 |  | 52,2 |  |  | 155,9 | 420,9 | 119,9 | 7,5 |

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  |
| <b>10-11 класс выбор 1</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-макароны 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 |
| 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>Итого за 10-11 класс выбор 1</b> |  |              | 22,3                 | 18   | 89,5 | 622,3                          |               | 14,7 |    |    | 141,9                     | 388,8 | 125,6 | 6,1 |
| <b>Итого за день</b>                |  |              | 22,3                 | 18   | 89,5 | 622,3                          |               | 14,7 |    |    | 141,9                     | 388,8 | 125,6 | 6,1 |
| <b>Итого всего средняя</b>          |  |              | 21,7                 | 30,4 | 88,9 | 704,3                          |               | 31,4 |    |    | 148,2                     | 430,2 | 117,7 | 7,8 |