

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 09.01.2025 по 31.05.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------|------------------------------|--------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 673,03 | Кнели из мяса "Митбург" | 100 | 14,2 | 30,3 | 6,3 | 353 | 0,4 | 67,8 | 185,1 | 28,4 | 1,7 | |
| 466,14 | "Агро-рис" припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 1,3 | |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 | |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 | |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 26,7 | 48,5 | 121 | 992,7 | 27,6 | 161,8 | 370 | 85,9 | 5,6 | |
| 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 | |
| 857 | "Эко" 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 | |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 | |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 32,8 | 52,1 | 194,9 | 1329 | 46,9 | 200,6 | 440 | 112,2 | 9,3 | |
| Итого за день | | | 32,8 | 52,1 | 194,9 | 1329 | 46,9 | 200,6 | 440 | 112,2 | 9,3 | |

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------|------------------------------|--------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 120,34 | "Фермерский" Щи со сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,6 | 7,4 | 10,6 | 126,3 | 31 | 56,8 | 67,3 | 31,9 | 1,4 | |
| 20,19 | Жаркое по-домашнему с мясом | 250 | 14,9 | 31,2 | 35,8 | 475,2 | 28,7 | 59,7 | 243 | 69,5 | 3,5 | |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 | |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 | |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 22 | 42,6 | 92 | 818,1 | 74,6 | 142,4 | 338,4 | 112 | 5,8 | |
| 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 | |
| 857 | "Эко" 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 | |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 | |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 28,1 | 46,2 | 165,9 | 1154,4 | 93,9 | 181,2 | 408,5 | 138,2 | 9,5 | |
| Итого за день | | | 28,1 | 46,2 | 165,9 | 1154,4 | 93,9 | 181,2 | 408,5 | 138,2 | 9,5 | |

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------|-------------------------|-----|------|---|---------------|------|------------------------------|------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 151,04 | "Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой | 250 | 7,8 | 9,2 | 14,9 | 170 | 1 | 26,9 | 82 | 15,6 | 1,1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-----|
| 28,11 | Паста Болоньез | 250/5 | 16,5 | 27,9 | 53,4 | 517,7 | 2,2 | 33,8 | 183,1 | 26,7 | 2 |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 27,8 | 41,1 | 113,9 | 904,4 | 18 | 86,5 | 293,3 | 52,8 | 4,1 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 33,9 | 44,7 | 187,8 | 1240,7 | 37,4 | 125,4 | 363,3 | 79 | 7,8 |
| Итого за день | | | 33,9 | 44,7 | 187,8 | 1240,7 | 37,4 | 125,4 | 363,3 | 79 | 7,8 |

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | С | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 5,4 | Тефтели рыбные с соусом тар-тар "Фишбург" | 100 | 12,8 | 11,6 | 10,4 | 191,9 | 1,4 | 68,1 | 39,1 | 30,7 | 1,9 |
| 472,17 | "Агро-пюре" картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | 23,4 | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 23,7 | 27,3 | 99,7 | 708,8 | 51,8 | 204,7 | 250,3 | 116,9 | 5,8 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 29,8 | 30,9 | 173,6 | 1045,1 | 71,1 | 243,6 | 320,3 | 143,2 | 9,5 |
| Итого за день | | | 29,8 | 30,9 | 173,6 | 1045,1 | 71,1 | 243,6 | 320,3 | 143,2 | 9,5 |

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 | | | С | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 31,9 | 47,3 | 122,3 | 1008,2 | 31,6 | 157,1 | 484,6 | 145 | 10,9 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 38 | 50,9 | 196,2 | 1344,4 | 50,9 | 196 | 554,6 | 171,3 | 14,7 |
| Итого за день | | | 38 | 50,9 | 196,2 | 1344,4 | 50,9 | 196 | 554,6 | 171,3 | 14,7 |

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 | | | С | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |

| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 54,1 | Купаты с соусом | 100 | 6 | 7,1 | 45,4 | 269,7 | 0,5 | 23,5 | 78,6 | 23 | 1,5 |
| 516,16 | Агро-макаронны отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 23,6 | 23,6 | 160,5 | 916,5 | 28,9 | 123,3 | 266,8 | 86,6 | 5,9 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 29,7 | 27,2 | 234,4 | 1252,8 | 48,2 | 162,1 | 336,9 | 112,9 | 9,6 |
| Итого за день | | | 29,7 | 27,2 | 234,4 | 1252,8 | 48,2 | 162,1 | 336,9 | 112,9 | 9,6 |

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 120,04 | "Фермерский" Щи со шпинатом, сметаной и мясом | 250/10/10 | 3,7 | 8,4 | 10,6 | 131,1 | 31 | 57,4 | 66,2 | 25,2 | 1,4 | |
| 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 | |
| 472,17 | "Агро-пюре" картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | 23,4 | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 | |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 | |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 | |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 24,5 | 27,2 | 100 | 748,4 | 69,4 | 192,9 | 372,1 | 149 | 5,4 | |
| 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 | |
| 857 | "Эко" 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 | |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 | |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 30,6 | 30,8 | 173,9 | 1084,7 | 88,8 | 231,8 | 442,1 | 175,2 | 9,1 | |
| Итого за день | | | 30,6 | 30,8 | 173,9 | 1084,7 | 88,8 | 231,8 | 442,1 | 175,2 | 9,1 | |

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 | | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 | |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 | |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 28,7 | 49,1 | 119,2 | 1000 | 30,3 | 147,1 | 473,3 | 135,4 | 10 | |
| 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 | |
| 857 | "Эко" 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 | |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 | |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 34,8 | 52,7 | 193,1 | 1336,3 | 49,7 | 186 | 543,3 | 161,7 | 13,7 | |
| Итого за день | | | 34,8 | 52,7 | 193,1 | 1336,3 | 49,7 | 186 | 543,3 | 161,7 | 13,7 | |

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 | | | С | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 29 | Паста Карбонара | 250/5 | 20,2 | 15,1 | 50 | 440,2 | 2,3 | 67,1 | 245,9 | 83,1 | 2,2 |
| 857 | Подгарнировка овощная "Гринбург" | 30 | 0,4 | 3 | 2,8 | 39,4 | 11,6 | 15,3 | 7,4 | 4,2 | 0,3 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 27,6 | 27,6 | 110,3 | 805,1 | 40,8 | 159,2 | 348,2 | 132,2 | 4,8 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 33,7 | 31,2 | 184,2 | 1141,4 | 60,2 | 198,1 | 418,2 | 158,5 | 8,5 |
| Итого за день | | | 33,7 | 31,2 | 184,2 | 1141,4 | 60,2 | 198,1 | 418,2 | 158,5 | 8,5 |

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 | | | С | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 151,04 | "Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой | 250 | 7,8 | 9,2 | 14,9 | 170 | 1 | 26,9 | 82 | 15,6 | 1,1 |
| 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 |
| 857 | "Эко" Напиток | 200 | 0,1 | | 26,8 | 101,3 | 3,3 | 4,5 | 2,8 | 2,3 | 0,6 |
| 52,06 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | 26,7 | 45,3 | 108,9 | 917,7 | 6 | 83,8 | 295,5 | 56,6 | 4,7 |
| 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 |
| 857 | "Эко" 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 |
| Итого за Полдник | | | 6,1 | 3,6 | 73,9 | 336,3 | 19,4 | 38,9 | 70,1 | 26,3 | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 5-11 классы | | | 32,8 | 48,9 | 182,8 | 1253,9 | 25,3 | 122,7 | 365,6 | 82,8 | 8,4 |
| Итого за день | | | 32,8 | 48,9 | 182,8 | 1253,9 | 25,3 | 122,7 | 365,6 | 82,8 | 8,4 |
| Итого всего средняя | | | 32,4 | 41,6 | 188,7 | 1218,3 | 57,2 | 184,8 | 419,3 | 133,5 | 10 |