

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"

Елохина О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|------|--|
|                                           |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                      | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |  |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                    | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12   |  |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |      |  |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |      |  |
| 110,13                                    | Борщ со сметаной и курой                        | 250/10/10       | 4                       | 8,3  | 13    | 142,9                                | 20,4          |  | 61,3                         | 75,2  | 28,9  | 1,6  |  |
| 505,04                                    | Кнели из филе куриного                          | 90              | 23                      | 7,2  | 6,5   | 181,6                                | 0,3           |  | 46,2                         | 195,9 | 79,5  | 1,6  |  |
| 463,96                                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150             | 7,7                     | 5,8  | 34,7  | 221,6                                |               |  | 18,9                         | 183,5 | 121,7 | 4,1  |  |
|                                           | Подгарнировка овощная                           | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                 | 11,6          |  | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3  |  |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |  |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4  | 22,1  | 105,8                                |               |  | 9                            | 29,3  | 6,3   | 0,5  |  |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                   |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1     |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | 39,4                    | 24,9 | 109,9 | 811,5                                | 35,5          |  | 156,7                        | 498,4 | 243,8 | 8,8  |  |
| <b>Полдник</b>                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |      |  |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7  | 36,6  | 170,2                                | 1,5           |  | 14,4                         | 44,7  | 7,5   | 0,7  |  |
|                                           | 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>                   |                                                 |                 | 4,9                     | 1,7  | 74,7  | 317,5                                | 17,7          |  | 34,9                         | 58,4  | 18,8  | 3,5  |  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | 44,3                    | 26,6 | 184,6 | 1129                                 | 53,2          |  | 191,6                        | 556,9 | 262,6 | 12,3 |  |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | 44,3                    | 26,6 | 184,6 | 1129                                 | 53,2          |  | 191,6                        | 556,9 | 262,6 | 12,3 |  |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|--|
|                                           |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                      | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |  |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                    | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |  |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |     |  |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |     |  |
| 129,08                                    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой  | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 164,2                                | 17            |  | 36,6                         | 95,7  | 29,2  | 1,2 |  |
| 324,28                                    | Котлеты рыбные из кеты                          | 90              | 13,7                    | 11,8 | 14,4  | 217                                  | 1             |  | 47                           | 154,4 | 24,4  | 0,7 |  |
| 472,96                                    | Пюре картофельное                               | 150             | 3,3                     | 5,1  | 22,1  | 147,7                                | 26            |  | 48,1                         | 98,4  | 33,2  | 1,2 |  |
|                                           | Подгарнировка овощная                           | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                 | 11,6          |  | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3 |  |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |  |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4  | 22,1  | 105,8                                |               |  | 9                            | 29,3  | 6,3   | 0,5 |  |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                   |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |  |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | 26,1                    | 29   | 109,5 | 794,3                                | 58,8          |  | 162                          | 392,5 | 100,5 | 4,5 |  |
| <b>Полдник</b>                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                      |               |  |                              |       |       |     |  |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7  | 36,6  | 170,2                                | 1,5           |  | 14,4                         | 44,7  | 7,5   | 0,7 |  |
|                                           | 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>                   |                                                 |                 | 4,9                     | 1,7  | 74,7  | 317,5                                | 17,7          |  | 34,9                         | 58,4  | 18,8  | 3,5 |  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | 31,1                    | 30,7 | 184,2 | 1111,8                               | 76,5          |  | 196,8                        | 450,9 | 119,3 | 8   |  |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | 31,1                    | 30,7 | 184,2 | 1111,8                               | 76,5          |  | 196,8                        | 450,9 | 119,3 | 8   |  |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |     |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |      |      |     |  |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|------|--------------------------------------|---------------|--|------------------------------|------|------|-----|--|
|                                  |                                    |                 | Б                       | Ж   | У    |                                      | С             |  | Ca                           | P    | Mg   | Fe  |  |
| 1                                | 2                                  | 3               | 4                       | 5   | 6    | 7                                    | 8             |  | 9                            | 10   | 11   | 12  |  |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                    |                 |                         |     |      |                                      |               |  |                              |      |      |     |  |
| <b>Обед</b>                      |                                    |                 |                         |     |      |                                      |               |  |                              |      |      |     |  |
| 750,04                           | Суп с помидорами, сметаной и курой | 250/10/10       | 4,2                     | 8,4 | 12,2 | 142,7                                | 26,5          |  | 44,2                         | 80,4 | 28,8 | 1,3 |  |







| 1                                         | Прием пищи, наименование блюда                  | порции | Б           | Ж           | У            | ценность<br>(ккал) | С           | Ca           | P            | Mg           | Fe          |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1                                         | 2                                               | 3      | 4           | 5           | 6            | 7                  | 8           | 9            | 10           | 11           | 12          |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |        |             |             |              |                    |             |              |              |              |             |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |        |             |             |              |                    |             |              |              |              |             |
| 139,04                                    | Суп с макаронными изделиями и курой             | 250/10 | 4,7         | 4,6         | 20,8         | 143,7              | 16,7        | 25,9         | 81,4         | 26,5         | 1,2         |
| 23,1                                      | Голень запеченная                               | 100    | 25,5        | 19,5        | 0,1          | 285,5              |             | 18,6         | 231,5        | 25,8         | 1,1         |
| 463,96                                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150    | 7,7         | 5,8         | 34,7         | 221,6              |             | 18,9         | 183,5        | 121,7        | 4,1         |
|                                           | Поджаривка овощная                              | 30     | 0,4         | 3           | 2,8          | 39,4               | 11,6        | 15,3         | 7,4          | 4,2          | 0,3         |
|                                           | Напиток                                         | 200    | 0,1         |             | 26,8         | 101,3              | 3,3         | 4,5          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,8              |             | 9            | 29,3         | 6,3          | 0,5         |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25     | 0,7         | 0,2         | 4            | 19                 |             | 1,5          | 4,5          | 1            |             |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |        | <b>42,6</b> | <b>33,5</b> | <b>111,4</b> | <b>916,1</b>       | <b>31,5</b> | <b>93,8</b>  | <b>540,3</b> | <b>187,8</b> | <b>7,8</b>  |
| <b>Полдник</b>                            |                                                 |        |             |             |              |                    |             |              |              |              |             |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75     | 4,4         | 1,7         | 36,6         | 170,2              | 1,5         | 14,4         | 44,7         | 7,5          | 0,7         |
|                                           | 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>4,9</b>  | <b>1,7</b>  | <b>74,7</b>  | <b>317,5</b>       | <b>17,7</b> | <b>34,9</b>  | <b>58,4</b>  | <b>18,8</b>  | <b>3,5</b>  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |        | <b>47,6</b> | <b>35,1</b> | <b>186,1</b> | <b>1233,6</b>      | <b>49,2</b> | <b>128,6</b> | <b>598,7</b> | <b>206,6</b> | <b>11,3</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |        | <b>47,6</b> | <b>35,1</b> | <b>186,1</b> | <b>1233,6</b>      | <b>49,2</b> | <b>128,6</b> | <b>598,7</b> | <b>206,6</b> | <b>11,3</b> |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |              |              |            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|------------|
| 1                                         | 2                                               | 3               | Б                       | Ж           | У            | 7                                         | С             | Ca                           | P            | Mg           | Fe         |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7                                         | 8             | 9                            | 10           | 11           | 12         |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| 110,11                                    | Борщ со сметаной и курой                        | 250/10/10       | 4                       | 8,3         | 13           | 142,9                                     | 20,4          | 61,3                         | 75,2         | 28,9         | 1,6        |
| 403,96                                    | Плов из свинины                                 | 200             | 14,6                    | 32,7        | 40           | 523,2                                     | 3,3           | 22,9                         | 213,1        | 51,3         | 2,1        |
|                                           | Поджаривка овощная                              | 30              | 0,4                     | 3           | 2,8          | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4          | 4,2          | 0,3        |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4         | 22,1         | 105,8                                     |               | 9                            | 29,3         | 6,3          | 0,5        |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2         | 4            | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5          | 1            |            |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | <b>23,3</b>             | <b>44,6</b> | <b>108,7</b> | <b>931,6</b>                              | <b>38,5</b>   | <b>114,5</b>                 | <b>332,1</b> | <b>94</b>    | <b>5,1</b> |
| <b>Полдник</b>                            |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7         | 36,6         | 170,2                                     | 1,5           | 14,4                         | 44,7         | 7,5          | 0,7        |
|                                           | 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>4,9</b>              | <b>1,7</b>  | <b>74,7</b>  | <b>317,5</b>                              | <b>17,7</b>   | <b>34,9</b>                  | <b>58,4</b>  | <b>18,8</b>  | <b>3,5</b> |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | <b>28,3</b>             | <b>46,3</b> | <b>183,4</b> | <b>1249,1</b>                             | <b>56,2</b>   | <b>149,4</b>                 | <b>390,5</b> | <b>112,8</b> | <b>8,6</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | <b>28,3</b>             | <b>46,3</b> | <b>183,4</b> | <b>1249,1</b>                             | <b>56,2</b>   | <b>149,4</b>                 | <b>390,5</b> | <b>112,8</b> | <b>8,6</b> |

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |              |              |            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------|--------------|------------|
| 1                                         | 2                                               | 3               | Б                       | Ж           | У            | 7                                         | С             | Ca                           | P            | Mg           | Fe         |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7                                         | 8             | 9                            | 10           | 11           | 12         |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| 140,11                                    | Суп картофельный с кетой                        | 250/10          | 4,3                     | 3,6         | 14,7         | 108,6                                     | 18,1          | 25,8                         | 85,3         | 28,4         | 1          |
| 359,13                                    | Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного          | 200             | 19,8                    | 6,2         | 23,5         | 230                                       | 28            | 38,8                         | 218,8        | 103,2        | 2,5        |
|                                           | Поджаривка овощная                              | 30              | 0,4                     | 3           | 2,8          | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4          | 4,2          | 0,3        |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4         | 22,1         | 105,8                                     |               | 9                            | 29,3         | 6,3          | 0,5        |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2         | 4            | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5          | 1            |            |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | <b>28,8</b>             | <b>13,4</b> | <b>94</b>    | <b>604</b>                                | <b>60,9</b>   | <b>94,9</b>                  | <b>348</b>   | <b>145,4</b> | <b>5</b>   |
| <b>Полдник</b>                            |                                                 |                 |                         |             |              |                                           |               |                              |              |              |            |
| 687,96                                    | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7         | 36,6         | 170,2                                     | 1,5           | 14,4                         | 44,7         | 7,5          | 0,7        |
|                                           | 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>4,9</b>              | <b>1,7</b>  | <b>74,7</b>  | <b>317,5</b>                              | <b>17,7</b>   | <b>34,9</b>                  | <b>58,4</b>  | <b>18,8</b>  | <b>3,5</b> |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | <b>33,7</b>             | <b>15,1</b> | <b>168,7</b> | <b>921,5</b>                              | <b>78,6</b>   | <b>129,8</b>                 | <b>406,4</b> | <b>164,1</b> | <b>8,5</b> |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | <b>33,7</b>             | <b>15,1</b> | <b>168,7</b> | <b>921,5</b>                              | <b>78,6</b>   | <b>129,8</b>                 | <b>406,4</b> | <b>164,1</b> | <b>8,5</b> |

День: четверг

Неделя: 2



| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                    |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед и полдник 1-4 классы          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| Обед                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 120,05                             | Щи из свежей капусты со сметаной и курой        | 250/10/10       | 4                       | 8,3  | 9,4   | 129,2                                     | 30,5          | 61,2                         | 71    | 25,7 | 1,4 |
| 375,96                             | Бефстроганов из свинины                         | 100             | 11,9                    | 34,7 | 5,5   | 382,7                                     | 2,5           | 38,3                         | 152,6 | 24   | 1,6 |
| 333,04                             | Макаронные изделия с сыром                      | 150             | 9                       | 7,9  | 32,1  | 236,4                                     | 0,1           | 165,3                        | 132,1 | 15,9 | 0,9 |
|                                    | Поджарнировка овощная                           | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4   | 4,2  | 0,3 |
|                                    | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4  | 22,1  | 105,8                                     |               | 9                            | 29,3  | 6,3  | 0,5 |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5   | 1    |     |
| Итого за Обед                      |                                                 |                 | 29,5                    | 54,6 | 102,7 | 1013,7                                    | 47,9          | 295,1                        | 399,5 | 79,4 | 5,3 |
| Полдник                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 687,96                             | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7  | 36,6  | 170,2                                     | 1,5           | 14,4                         | 44,7  | 7,5  | 0,7 |
|                                    | 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                   |                                                 |                 | 4,9                     | 1,7  | 74,7  | 317,5                                     | 17,7          | 34,9                         | 58,4  | 18,8 | 3,5 |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                 |                 | 34,5                    | 56,2 | 177,4 | 1331,2                                    | 65,6          | 329,9                        | 457,9 | 98,2 | 8,8 |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 34,5                    | 56,2 | 177,4 | 1331,2                                    | 65,6          | 329,9                        | 457,9 | 98,2 | 8,8 |

День: пятница

Неделя: 2

| Неделя: 2                          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|-----|--|
| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |  |
|                                    |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |  |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |  |
| Обед и полдник 1-4 классы          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |  |
| Обед                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |  |
| 129,08                             | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой  | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 164,2                                     | 17            | 36,6                         | 95,7  | 29,2  | 1,2 |  |
| 444,96                             | Филе куриное тушеное в красном соусе            | 100             | 18,2                    | 5,7  | 3,6   | 138,3                                     | 1,2           | 13,3                         | 137   | 67,8  | 1,2 |  |
| 472,96                             | Пюре картофельное                               | 150             | 3,3                     | 5,1  | 22,1  | 147,7                                     | 26            | 48,1                         | 98,4  | 33,2  | 1,2 |  |
|                                    | Поджарнировка овощная                           | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3 |  |
|                                    | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |  |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,4                     | 0,4  | 22,1  | 105,8                                     |               | 9                            | 29,3  | 6,3   | 0,5 |  |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |  |
| Итого за Обед                      |                                                 |                 | 30,6                    | 22,9 | 98,7  | 715,6                                     | 59            | 128,3                        | 375,1 | 143,9 | 5   |  |
| Полдник                            |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |  |
| 687,96                             | Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой | 75              | 4,4                     | 1,7  | 36,6  | 170,2                                     | 1,5           | 14,4                         | 44,7  | 7,5   | 0,7 |  |
|                                    | 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                   |                                                 |                 | 4,9                     | 1,7  | 74,7  | 317,5                                     | 17,7          | 34,9                         | 58,4  | 18,8  | 3,5 |  |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                 |                 | 35,5                    | 24,5 | 173,4 | 1033,1                                    | 76,7          | 163,1                        | 433,5 | 162,7 | 8,5 |  |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 35,5                    | 24,5 | 173,4 | 1033,1                                    | 76,7          | 163,1                        | 433,5 | 162,7 | 8,5 |  |
| Итого всего средняя                |                                                 |                 | 36,2                    | 34,2 | 183   | 1163,2                                    | 63,9          | 192,7                        | 462,7 | 153,1 | 9,3 |  |