



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

МАОУ Лицей № 180 "А"

Огласовано:  
 Директор  
 Крылов А.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021

Обеды 5-11 кл 126-39 180 А

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  | Ca                        | P          | Mg           | Fe          |
| 1                      | 2                               | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13         | 14           | 15          |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |                                 |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |            |              |             |
|                        | Закуска                         | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9        | 2,8          | 0,2         |
| 138,96                 | Суп картофельный с бобовыми     | 250          | 6,1                  | 5,4         | 23,5         | 161,1                          |               | 13,6        |    |    | 51,5                      | 89,8       | 39,6         | 2,4         |
| 413,04                 | Сосиски отварные                | 100          | 12,3                 | 25,3        | 2,4          | 277                            |               |             |    |    | 29                        | 161        | 20           | 1,7         |
| 463,96                 | Каша гречневая рассыпчатая      | 180          | 9,2                  | 7,1         | 49,6         | 286,6                          |               |             |    |    | 61,1                      | 218,1      | 73,3         | 6           |
|                        | 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         |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы   | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17         | 3,6          | 0,3         |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой   | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4        | 1,2          |             |
|                        | <b>Итого за</b>                 |              | <b>32</b>            | <b>40,6</b> | <b>135,5</b> | <b>997,5</b>                   |               | <b>37,6</b> |    |    | <b>179,9</b>              | <b>510</b> | <b>151,8</b> | <b>13,4</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b> |              | <b>32</b>            | <b>40,6</b> | <b>135,5</b> | <b>997,5</b>                   |               | <b>37,6</b> |    |    | <b>179,9</b>              | <b>510</b> | <b>151,8</b> | <b>13,4</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>            |              | <b>32</b>            | <b>40,6</b> | <b>135,5</b> | <b>997,5</b>                   |               | <b>37,6</b> |    |    | <b>179,9</b>              | <b>510</b> | <b>151,8</b> | <b>13,4</b> |

День: вторник  
 Неделя: 1

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж           | У           |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |   |              |                      |             |             |                                |               |             |    |    |                           |              |              |            |
|                        | Закуска                                       | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9         | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 120,96                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10       | 2,2                  | 7           | 11          | 114,3                          |               | 34,9        |    |    | 63,1                      | 54           | 25,8         | 1,3        |
| 5,19                   | Рыба припущенная с овощами                    | 100          | 19,5                 | 6,4         | 3,3         | 143,2                          |               | 1,8         |    |    | 59,5                      | 14,3         | 48,3         | 3          |
| 472,96                 | Пюре картофельное                             | 180          | 3,3                  | 5,2         | 26,4        | 159,5                          |               | 19,5        |    |    | 49,9                      | 97           | 34,4         | 1,3        |
|                        | Напиток                                       | 200          | 0,1                  |             | 26,8        | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой                 | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8         | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4          | 1,2          |            |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы                 | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3        | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6          | 0,3        |
|                        | <b>Итого за</b>                               |              | <b>29</b>            | <b>21,5</b> | <b>89,5</b> | <b>643,7</b>                   |               | <b>67,1</b> |    |    | <b>194,8</b>              | <b>195,4</b> | <b>118,4</b> | <b>6,7</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>               |              | <b>29</b>            | <b>21,5</b> | <b>89,5</b> | <b>643,7</b>                   |               | <b>67,1</b> |    |    | <b>194,8</b>              | <b>195,4</b> | <b>118,4</b> | <b>6,7</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                          |              | <b>29</b>            | <b>21,5</b> | <b>89,5</b> | <b>643,7</b>                   |               | <b>67,1</b> |    |    | <b>194,8</b>              | <b>195,4</b> | <b>118,4</b> | <b>6,7</b> |

День: среда  
 Неделя: 1

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                        |                                 |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                               | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |                                 |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |            |
|                        | Закуска                         | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 135,04                 | Суп из овощей со сметаной       | 250/10       | 2,3                  | 6,2         | 13,7         | 117,1                          |               | 19,9        |    |    | 46,9                      | 59,1         | 25,3         | 1,2        |
| 19,05                  | Филе куриное тушеное в соусе    | 100          | 11,6                 | 9,1         | 2,1          | 169,9                          |               | 0,9         |    |    | 14,4                      | 132,8        | 66,7         | 1,2        |
| 36,02                  | Рис припущенный с овощами       | 180          | 4,5                  | 7,2         | 48           | 262,7                          |               | 1,4         |    |    | 31,3                      | 69,4         | 18,7         | 1,4        |
|                        | Напиток                         | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы   | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6          | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой   | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4          | 1,2          |            |
|                        | <b>Итого за</b>                 |              | <b>22,4</b>          | <b>25,3</b> | <b>112,5</b> | <b>776,5</b>                   |               | <b>33,2</b> |    |    | <b>114,9</b>              | <b>291,4</b> | <b>120,5</b> | <b>4,9</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b> |              | <b>22,4</b>          | <b>25,3</b> | <b>112,5</b> | <b>776,5</b>                   |               | <b>33,2</b> |    |    | <b>114,9</b>              | <b>291,4</b> | <b>120,5</b> | <b>4,9</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>            |              | <b>22,4</b>          | <b>25,3</b> | <b>112,5</b> | <b>776,5</b>                   |               | <b>33,2</b> |    |    | <b>114,9</b>              | <b>291,4</b> | <b>120,5</b> | <b>4,9</b> |

День: четверг  
Неделя: 1

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |              |             |          |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--------------|-------------|----------|
|                        |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P            | Mg          | Fe       |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14          | 15       |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |  |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |          |
|                        | Закуска                                  | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8         | 0,2      |
| 110,04                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10       | 2,3                  | 7           | 14,8         | 129,3                          |               | 23,7        |    |    | 64,9                      | 58,1         | 36,8        | 1,6      |
| 25,8                   | Биточки из мяса с отрубями               | 100          | 17,4                 | 16,5        | 13,2         | 270,4                          |               | 1           |    |    | 18,8                      | 178          | 21,9        | 2,5      |
| 333,04                 | Макаронные изделия с сыром               | 180          | 10,5                 | 9,9         | 41,1         | 287,1                          |               | 0,5         |    |    | 19,9                      | 146,5        | 10,7        | 0,9      |
|                        | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6      |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой            | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4          | 1,2         |          |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы            | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6         | 0,3      |
|                        | <b>Итого за</b>                          |              | <b>34,3</b>          | <b>36,3</b> | <b>117,9</b> | <b>913,6</b>                   |               | <b>36,2</b> |    |    | <b>125,8</b>              | <b>412,7</b> | <b>79,2</b> | <b>6</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>          |              | <b>34,3</b>          | <b>36,3</b> | <b>117,9</b> | <b>913,6</b>                   |               | <b>36,2</b> |    |    | <b>125,8</b>              | <b>412,7</b> | <b>79,2</b> | <b>6</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>34,3</b>          | <b>36,3</b> | <b>117,9</b> | <b>913,6</b>                   |               | <b>36,2</b> |    |    | <b>125,8</b>              | <b>412,7</b> | <b>79,2</b> | <b>6</b> |

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж         | У            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                                      | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |  |              |                      |           |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |            |
|                        | Закуска                                | 20           | 0,3                  | 2         | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 129,96                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10       | 3                    | 7,1       | 20,4         | 153                            |               | 12,4        |    |    | 41,6                      | 78,5         | 30           | 1,5        |
| 741                    | Суфле из курицы с рисом                | 110          | 19,2                 | 20,7      | 5,5          | 283,5                          |               | 0,1         |    |    | 29                        | 209,5        | 28,6         | 1,9        |
| 470,96                 | Картофель отварной                     | 180          | 3,6                  | 5,4       | 35,5         | 196,5                          |               | 27          |    |    | 28,1                      | 105,6        | 43,3         | 1,8        |
|                        | Напиток                                | 200          | 0,1                  |           | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы          | 30           | 2,7                  | 0,5       | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6          | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой          | 30           | 0,9                  | 0,3       | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4          | 1,2          |            |
|                        | <b>Итого за</b>                        |              | <b>29,8</b>          | <b>36</b> | <b>110,2</b> | <b>859,7</b>                   |               | <b>50,4</b> |    |    | <b>121</b>                | <b>423,7</b> | <b>111,8</b> | <b>6,3</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>        |              | <b>29,8</b>          | <b>36</b> | <b>110,2</b> | <b>859,7</b>                   |               | <b>50,4</b> |    |    | <b>121</b>                | <b>423,7</b> | <b>111,8</b> | <b>6,3</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                   |              | <b>29,8</b>          | <b>36</b> | <b>110,2</b> | <b>859,7</b>                   |               | <b>50,4</b> |    |    | <b>121</b>                | <b>423,7</b> | <b>111,8</b> | <b>6,3</b> |

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                        |                                       |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
| 1                      | 2                                     | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15          |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |                                       |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
|                        | Закуска                               | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9          | 2,8          | 0,2         |
| 756,04                 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250          | 4,5                  | 6,1         | 16,1         | 133,6                          |               | 11          |    |    | 28,2                      | 51,4         | 22,8         | 1,1         |
| 505,04                 | Кнели из филе куриного                | 100          | 17,4                 | 10,3        | 6,1          | 229,9                          |               | 0,3         |    |    | 53                        | 218          | 96,4         | 2           |
| 463,96                 | Каша гречневая рассыпчатая            | 180          | 9,2                  | 7,1         | 49,6         | 286,6                          |               |             |    |    | 61,1                      | 218,1        | 73,3         | 6           |
|                        | 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         |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы         | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17           | 3,6          | 0,3         |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой         | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4          | 1,2          |             |
|                        | <b>Итого за</b>                       |              | <b>35,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>131,9</b> | <b>922,9</b>                   |               | <b>35,2</b> |    |    | <b>180,5</b>              | <b>528,6</b> | <b>211,4</b> | <b>12,4</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>       |              | <b>35,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>131,9</b> | <b>922,9</b>                   |               | <b>35,2</b> |    |    | <b>180,5</b>              | <b>528,6</b> | <b>211,4</b> | <b>12,4</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                  |              | <b>35,5</b>          | <b>26,3</b> | <b>131,9</b> | <b>922,9</b>                   |               | <b>35,2</b> |    |    | <b>180,5</b>              | <b>528,6</b> | <b>211,4</b> | <b>12,4</b> |

День: вторник  
Неделя: 2

| № рец.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |    | Минеральные вещества (мг) |            |             |            |
|------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|----|---------------------------|------------|-------------|------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А  | Е  | Ca                        | P          | Mg          | Fe         |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13         | 14          | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |  |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |            |             |            |
|                        | Закуска                                  | 20           | 0,3                  | 2           | 1,9          | 26,3                           |               | 7,7         |    |    | 10,2                      | 4,9        | 2,8         | 0,2        |
| 110,04                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10       | 2,3                  | 7           | 14,8         | 129,3                          |               | 23,7        |    |    | 64,9                      | 58,1       | 36,8        | 1,6        |
| 403,96                 | Плов из мяса                             | 50/150       | 15,3                 | 31,3        | 43,4         | 506,2                          |               | 6,8         |    |    | 46,8                      | 191,8      | 37,7        | 2,8        |
|                        | Напиток                                  | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8        | 2,3         | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы            | 30           | 2,7                  | 0,5         | 15,3         | 76,4                           |               |             |    |    | 5,8                       | 17         | 3,6         | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой            | 30           | 0,9                  | 0,3         | 4,8          | 22,8                           |               |             |    |    | 1,8                       | 5,4        | 1,2         |            |
|                        | <b>Итого за</b>                          |              | <b>21,6</b>          | <b>41,2</b> | <b>106,9</b> | <b>862,3</b>                   |               | <b>41,5</b> |    |    | <b>134</b>                | <b>280</b> | <b>84,4</b> | <b>5,4</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>          |              | <b>21,6</b>          | <b>41,2</b> | <b>106,9</b> | <b>862,3</b>                   |               | <b>41,5</b> |    |    | <b>134</b>                | <b>280</b> | <b>84,4</b> | <b>5,4</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>21,6</b>          | <b>41,2</b> | <b>106,9</b> | <b>862,3</b>                   |               | <b>41,5</b> |    |    | <b>134</b>                | <b>280</b> | <b>84,4</b> | <b>5,4</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) |              |              |            |
|------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|---------------|-------------|----|----|------------------------------|--------------|--------------|------------|
|                        |                                 |                 | Б                       | Ж           | У           |   | В1            | С           | А  | Е  | Са                           | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                               | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |                                 |                 |                         |             |             |   |               |             |    |    |                              |              |              |            |
|                        | Закуска                         | 20              | 0,3                     | 2           | 1,9         | 26,3                                      |               | 7,7         |    |    | 10,2                         | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 135,04                 | Суп из овощей со сметаной       | 250/10          | 2,3                     | 6,2         | 13,7        | 117,1                                     |               | 19,9        |    |    | 46,9                         | 59,1         | 25,3         | 1,2        |
| 43,02                  | Суфле Рыбка                     | 100             | 15,2                    | 17,3        | 11          | 254,3                                     |               | 1,1         |    |    | 60,1                         | 46,7         | 38,3         | 2,4        |
| 472,96                 | Пюре картофельное               | 180             | 3,3                     | 5,2         | 26,4        | 159,5                                     |               | 19,5        |    |    | 49,9                         | 97           | 34,4         | 1,3        |
|                        | Напиток                         | 200             | 0,1                     |             | 26,8        | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы   | 30              | 2,7                     | 0,5         | 15,3        | 76,4                                      |               |             |    |    | 5,8                          | 17           | 3,6          | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой   | 30              | 0,9                     | 0,3         | 4,8         | 22,8                                      |               |             |    |    | 1,8                          | 5,4          | 1,2          |            |
|                        | <b>Итого за</b>                 |                 | <b>24,7</b>             | <b>31,6</b> | <b>99,9</b> | <b>757,5</b>                              |               | <b>51,5</b> |    |    | <b>179,2</b>                 | <b>232,9</b> | <b>107,9</b> | <b>6,1</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b> |                 | <b>24,7</b>             | <b>31,6</b> | <b>99,9</b> | <b>757,5</b>                              |               | <b>51,5</b> |    |    | <b>179,2</b>                 | <b>232,9</b> | <b>107,9</b> | <b>6,1</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>            |                 | <b>24,7</b>             | <b>31,6</b> | <b>99,9</b> | <b>757,5</b>                              |               | <b>51,5</b> |    |    | <b>179,2</b>                 | <b>232,9</b> | <b>107,9</b> | <b>6,1</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            |   | В1            | С           | А  | Е  | Са                           | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                                      | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |            |
|                        | Закуска                                | 20              | 0,3                     | 2           | 1,9          | 26,3                                      |               | 7,7         |    |    | 10,2                         | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 129,96                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10          | 3                       | 7,1         | 20,4         | 153                                       |               | 12,4        |    |    | 41,6                         | 78,5         | 30           | 1,5        |
| 25,8                   | Биточки из мяса с отрубями             | 100             | 17,4                    | 16,5        | 13,2         | 270,4                                     |               | 1           |    |    | 18,8                         | 178          | 21,9         | 2,5        |
| 541,04                 | Рагу овощное                           | 180             | 3,3                     | 9,6         | 25,6         | 196,3                                     |               | 28,4        |    |    | 56,6                         | 91,3         | 42           | 1,9        |
|                        | Напиток                                | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы          | 30              | 2,7                     | 0,5         | 15,3         | 76,4                                      |               |             |    |    | 5,8                          | 17           | 3,6          | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой          | 30              | 0,9                     | 0,3         | 4,8          | 22,8                                      |               |             |    |    | 1,8                          | 5,4          | 1,2          |            |
|                        | <b>Итого за</b>                        |                 | <b>27,7</b>             | <b>36,1</b> | <b>107,9</b> | <b>846,4</b>                              |               | <b>52,7</b> |    |    | <b>139,2</b>                 | <b>377,9</b> | <b>103,8</b> | <b>6,9</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>        |                 | <b>27,7</b>             | <b>36,1</b> | <b>107,9</b> | <b>846,4</b>                              |               | <b>52,7</b> |    |    | <b>139,2</b>                 | <b>377,9</b> | <b>103,8</b> | <b>6,9</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                   |                 | <b>27,7</b>             | <b>36,1</b> | <b>107,9</b> | <b>846,4</b>                              |               | <b>52,7</b> |    |    | <b>139,2</b>                 | <b>377,9</b> | <b>103,8</b> | <b>6,9</b> |

День: пятница  
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            |   | В1            | С           | А  | Е  | Са                           | Р            | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                                    | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед 5-11 класс</b> |                                      |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |            |
|                        | Закуска                              | 20              | 0,3                     | 2           | 1,9          | 26,3                                      |               | 7,7         |    |    | 10,2                         | 4,9          | 2,8          | 0,2        |
| 134,04                 | Суп Крестьянский с крупой            | 250             | 1,8                     | 5,1         | 12,3         | 99  |               | 20,4        |    |    | 39,5                         | 41,4         | 19,6         | 1,1        |
| 444,96                 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 80/20           | 18,2                    | 8,3         | 1,4          | 208                                       |               | 0,5         |    |    | 11,9                         | 207,8        | 104,4        | 1,7        |
| 333,04                 | Макаронные изделия с сыром           | 180             | 10,5                    | 9,9         | 41,1         | 287,1                                     |               | 0,5         |    |    | 19,9                         | 146,5        | 10,7         | 0,9        |
|                        | Напиток                              | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| 51,12                  | Батон из муки с зарод.пшеницы        | 30              | 2,7                     | 0,5         | 15,3         | 76,4                                      |               |             |    |    | 5,8                          | 17           | 3,6          | 0,3        |
| 52,12                  | Хлеб ржано-пшеничный формовой        | 30              | 0,9                     | 0,3         | 4,8          | 22,8                                      |               |             |    |    | 1,8                          | 5,4          | 1,2          |            |
|                        | <b>Итого за</b>                      |                 | <b>34,5</b>             | <b>26,2</b> | <b>103,5</b> | <b>820,8</b>                              |               | <b>32,3</b> |    |    | <b>93,6</b>                  | <b>425,7</b> | <b>144,5</b> | <b>4,8</b> |
|                        | <b>Итого за Обед 5-11 класс</b>      |                 | <b>34,5</b>             | <b>26,2</b> | <b>103,5</b> | <b>820,8</b>                              |               | <b>32,3</b> |    |    | <b>93,6</b>                  | <b>425,7</b> | <b>144,5</b> | <b>4,8</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                 |                 | <b>34,5</b>             | <b>26,2</b> | <b>103,5</b> | <b>820,8</b>                              |               | <b>32,3</b> |    |    | <b>93,6</b>                  | <b>425,7</b> | <b>144,5</b> | <b>4,8</b> |
|                        | <b>Итого всего средняя</b>           |                 | <b>29,1</b>             | <b>32,1</b> | <b>111,6</b> | <b>840,1</b>                              |               | <b>43,7</b> |    |    | <b>146,3</b>                 | <b>367,8</b> | <b>123,3</b> | <b>7,3</b> |