



Согласовано:  
Директор МАОУ Лицей №190 "Полифорум"  
Крылов А.В.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 25.09.2023 по 31.12.2023**  
**Обед + полдник (дотация) 5-11 классы**

День: понедельник

Неделя: 1

| №<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  | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1  | 2  | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15          |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b>          |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| <b>Обед</b>                              |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| 168,04                                   | Суп - пюре из разных овощей с<br>гречками          | 250/10          | 3,1                     | 5,4         | 15           | 118                                       |               | 19,8        |    |    | 80,9                         | 74,7         | 22,4         | 1           |
| 505,04                                   | Кнели из филе куриного                             | 100             | 17,4                    | 10,5        | 6,8          | 233,2                                     |               | 0,3         |    |    | 52,7                         | 215,8        | 94,4         | 1,9         |
| 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         |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                           | 30              | 1,4                     | 0,6         | 9,9          | 48,1                                      |               |             |    |    | 35,7                         | 116,9        | 24,4         | 1,9         |
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями<br>и зародышами    | 30              | 2,1                     | 0,6         | 15,5         | 76,2                                      |               |             |    |    | 7,3                          | 26,8         | 7,7          | 0,5         |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  |                 | <b>33,2</b>             | <b>24,2</b> | <b>123,7</b> | <b>863,4</b>                              |               | <b>23,3</b> |    |    | <b>242,2</b>                 | <b>655</b>   | <b>224,4</b> | <b>11,9</b> |
| <b>Полдник</b>                           |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| 687,96                                   | Мучное изделие с овощной или<br>фруктовой начинкой | 75              | 5,6                     | 3,6         | 35,8         | 189                                       |               | 3,1         |    |    | 18,4                         | 56,3         | 15           | 0,9         |
|  | Напиток  | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
|  | Фрукт  | 150             | 0,6                     |             | 17           | 69  |               | 19,5        |    |    | 24                           | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |  |                 | <b>6,3</b>              | <b>3,6</b>  | <b>79,6</b>  | <b>359,3</b>                              |               | <b>25,9</b> |    |    | <b>46,9</b>                  | <b>75,6</b>  | <b>30,8</b>  | <b>4,8</b>  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |  |                 | <b>39,5</b>             | <b>27,8</b> | <b>203,3</b> | <b>1222,6</b>                             |               | <b>49,2</b> |    |    | <b>289</b>                   | <b>730,6</b> | <b>255,1</b> | <b>16,8</b> |
| <b>Итого за день</b>                     |  |                 | <b>39,5</b>             | <b>27,8</b> | <b>203,3</b> | <b>1222,6</b>                             |               | <b>49,2</b> |    |    | <b>289</b>                   | <b>730,6</b> | <b>255,1</b> | <b>16,8</b> |

День: вторник

Неделя: 1

| №<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  | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1  | 2  | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                           | 13           | 14           | 15          |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b>          |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| <b>Обед</b>                              |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| 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         |
| 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             | 3,9                     | 6,3         | 31,7         | 191,4                                     |               | 23,4        |    |    | 59,9                         | 116,3        | 41,3         | 1,6         |
|  | Напиток  | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                           | 35              | 1,7                     | 0,7         | 11,6         | 56,1                                      |               |             |    |    | 41,7                         | 136,4        | 28,4         | 2,2         |
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями<br>и зародышами    | 35              | 2,4                     | 0,7         | 18,1         | 88,9                                      |               |             |    |    | 8,5                          | 31,3         | 8,9          | 0,6         |
| <b>Итого за Обед</b>                     |  |                 | <b>33,6</b>             | <b>19,4</b> | <b>115</b>   | <b>742</b>                                |               | <b>42</b>   |    |    | <b>225,6</b>                 | <b>390,9</b> | <b>168,8</b> | <b>10,4</b> |
| <b>Полдник</b>                           |  |                 |                         |             |              |   |               |             |    |    |                              |              |              |             |
| 687,96                                   | Мучное изделие с овощной или<br>фруктовой начинкой | 75              | 5,6                     | 3,6         | 35,8         | 189                                       |               | 3,1         |    |    | 18,4                         | 56,3         | 15           | 0,9         |
|  | Напиток  | 200             | 0,1                     |             | 26,8         | 101,3                                     |               | 3,3         |    |    | 4,5                          | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
|  | Фрукт  | 150             | 0,6                     |             | 17           | 69  |               | 19,5        |    |    | 24                           | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |  |                 | <b>6,3</b>              | <b>3,6</b>  | <b>79,6</b>  | <b>359,3</b>                              |               | <b>25,9</b> |    |    | <b>46,9</b>                  | <b>75,6</b>  | <b>30,8</b>  | <b>4,8</b>  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |  |                 | <b>39,9</b>             | <b>23</b>   | <b>194,6</b> | <b>1101,2</b>                             |               | <b>67,9</b> |    |    | <b>272,5</b>                 | <b>466,4</b> | <b>199,5</b> | <b>15,2</b> |
| <b>Итого за день</b>                     |  |                 | <b>39,9</b>             | <b>23</b>   | <b>194,6</b> | <b>1101,2</b>                             |               | <b>67,9</b> |    |    | <b>272,5</b>                 | <b>466,4</b> | <b>199,5</b> | <b>15,2</b> |

День: среда

Неделя: 1

| №<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  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                               | 2   | 3               | 4                       | 5   | 6    | 7   | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13    | 14   | 15  |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |                 |                         |     |      |   |               |      |    |    |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                     |   |                 |                         |     |      |   |               |      |    |    |                              |       |      |     |
| 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 |
| 444,96                          | Филе куриное тушеное в красном<br>соусе     | 100             | 11,7                    | 7,8 | 3,4  | 164,6                                     |               | 1,2  |    |    | 16,6                         | 135,8 | 68,3 | 1,3 |
| 36,02                           | Рис припущенный с овощами<br>(морковь, лук) | 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 |
| 899,06                          | Батон Витаминизированный                    | 30              | 1,4                     | 0,6 | 9,9  | 48,1                                      |               |      |    |    | 35,7                         | 116,9 | 24,4 | 1,9 |



|  |   |     |      |      |       |        |  |  |  |  |      |       |       |       |      |
|--|---|-----|------|------|-------|--------|--|--|--|--|------|-------|-------|-------|------|
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 30  | 2,1  | 0,6  | 15,5  | 76,2   |  |  |  |  | 7,3  | 26,8  | 7,7   | 0,5   |      |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |     | 22,1 | 22,4 | 117,4 | 770    |  |  |  |  | 25,8 | 142,2 | 410,7 | 146,5 |      |
| <b>Полдник</b>                           |   |     |      |      |       |        |  |  |  |  |      |       |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200 | 0,1  |      | 26,8  | 101,3  |  |  |  |  | 3,3  | 4,5   | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150 | 0,6  |      | 17    | 69     |  |  |  |  | 19,5 | 24    | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |     | 6,3  | 3,6  | 79,6  | 359,3  |  |  |  |  | 25,9 | 46,9  | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |     | 28,4 | 26   | 196,9 | 1129,3 |  |  |  |  | 51,7 | 189,1 | 486,2 | 177,3 | 11,8 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |     | 28,4 | 26   | 196,9 | 1129,3 |  |  |  |  | 51,7 | 189,1 | 486,2 | 177,3 | 11,8 |

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     |                                | 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+полдник 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                              |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 129,96                                   | Рассольник "Ленинградский" со сметаной          | 250/10       | 3                    | 7,1  | 20,4  | 153                            |               | 12,4 |    |    | 41,6                      | 78,5  | 30    | 1,5  |
| 416,27                                   | Биточки из мяса                                 | 100          | 13,7                 | 32,2 | 16,6  | 406,7                          |               | 0,2  |    |    | 44,5                      | 161,3 | 23,7  | 1,6  |
| 472,96                                   | Пюре картофельное                               | 180          | 3,9                  | 6,3  | 31,7  | 191,4                          |               | 23,4 |    |    | 59,9                      | 116,3 | 41,3  | 1,6  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                        | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9   | 48,1                           |               |      |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4  | 1,9  |
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 30           | 2,1                  | 0,6  | 15,5  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |              | 24,1                 | 46,8 | 120,9 | 976,6                          |               | 39,2 |    |    | 193,5                     | 502,6 | 129,2 | 7,7  |
| <b>Полдник</b>                           |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 |    |    | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |              | 6,3                  | 3,6  | 79,6  | 359,3                          |               | 25,9 |    |    | 46,9                      | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |              | 30,4                 | 50,4 | 200,5 | 1335,8                         |               | 65,1 |    |    | 240,4                     | 578,2 | 160   | 12,5 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |              | 30,4                 | 50,4 | 200,5 | 1335,8                         |               | 65,1 |    |    | 240,4                     | 578,2 | 160   | 12,5 |

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     |                                | 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+полдник 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                              |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
| 741                                      | Суфле из курицы с рисом                         | 110          | 19,2                 | 20,7 | 5,5   | 283,5                          |               | 0,1  |    |    | 29                        | 209,5 | 28,6  | 1,9  |
| 516,04                                   | Макаронные изделия отварные                     | 180          | 6,4                  | 5,8  | 46    | 250                            |               |      |    |    | 21,1                      | 54,4  | 11,7  | 0,9  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                        | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9   | 48,1                           |               |      |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4  | 1,9  |
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 30           | 2,1                  | 0,6  | 15,5  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |              | 31,5                 | 34,6 | 118,6 | 888,4                          |               | 27,1 |    |    | 162,5                     | 468,4 | 111,3 | 7,4  |
| <b>Полдник</b>                           |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 |    |    | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |              | 6,3                  | 3,6  | 79,6  | 359,3                          |               | 25,9 |    |    | 46,9                      | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |              | 37,8                 | 38,2 | 198,2 | 1247,7                         |               | 52,9 |    |    | 209,4                     | 544   | 142   | 12,2 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |              | 37,8                 | 38,2 | 198,2 | 1247,7                         |               | 52,9 |    |    | 209,4                     | 544   | 142   | 12,2 |

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+полдник 5-11 классы</b> |                                       |              |                      |      |      |                                |               |     |    |    |                           |       |      |     |
| <b>Обед</b>                     |                                       |              |                      |      |      |                                |               |     |    |    |                           |       |      |     |
| 756,04                          | Суп картофельный с рыбными консервами | 250          | 4,5                  | 6,1  | 16,1 | 133,6                          |               | 11  |    |    | 28,2                      | 51,4  | 22,9 | 1,1 |
| 28,04                           | Паста Болоньез                        | 300          | 21,8                 | 40,4 | 57,4 | 666,9                          |               | 3,4 |    |    | 40,7                      | 243,9 | 35,6 | 2,7 |
|                                 | Напиток                               | 200          | 0,1                  |      | 26,8 | 101,3                          |               | 3,3 |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3  | 0,6 |
| 899,06                          | Батон Витаминизированный              | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9  | 48,1                           |               |     |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4 | 1,9 |



|  |   |     |      |      |       |        |  |      |  |  |       |       |       |      |
|--|---|-----|------|------|-------|--------|--|------|--|--|-------|-------|-------|------|
|  | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 30  | 2,1  | 0,6  | 15,5  | 76,2   |  |      |  |  | 7,3   | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |     | 29,9 | 47,7 | 125,8 | 1026,1 |  | 17,6 |  |  | 116,4 | 441,8 | 92,7  | 6,8  |
| <b>Полдник</b>                           |   |     |      |      |       |        |  |      |  |  |       |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200 | 0,1  |      | 26,8  | 101,3  |  | 3,3  |  |  | 4,5   | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150 | 0,6  |      | 17    | 69     |  | 19,5 |  |  | 24    | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |     | 6,3  | 3,6  | 79,6  | 359,3  |  | 25,9 |  |  | 46,9  | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |     | 36,2 | 51,3 | 205,4 | 1385,3 |  | 43,5 |  |  | 163,3 | 517,3 | 123,4 | 11,6 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |     | 36,2 | 51,3 | 205,4 | 1385,3 |  | 43,5 |  |  | 163,3 | 517,3 | 123,4 | 11,6 |

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     |                                | 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+полдник 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                              |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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                                    | 300          | 17,7                 | 35,3 | 69,7  | 649,5                          |               | 5,6  |    |    | 65,8                      | 228,9 | 48,5  | 3,6  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                        | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9   | 48,1                           |               |      |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4  | 1,9  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |              | 21,5                 | 42,9 | 121,3 | 928,2                          |               | 32,5 |    |    | 170,9                     | 406,6 | 111,9 | 7,6  |
| <b>Полдник</b>                           |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 |    |    | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |              | 6,3                  | 3,6  | 79,6  | 359,3                          |               | 25,9 |    |    | 46,9                      | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |              | 27,8                 | 46,5 | 200,8 | 1287,5                         |               | 58,4 |    |    | 217,8                     | 482,2 | 142,7 | 12,5 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |              | 27,8                 | 46,5 | 200,8 | 1287,5                         |               | 58,4 |    |    | 217,8                     | 482,2 | 142,7 | 12,5 |

День: среда

Неделя: 2

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
|  |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                              |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 139,96                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 250          | 2,9                  | 2,7  | 24,2  | 126,6                          |               | 12,9 |    |    | 30,7                      | 64,9  | 26,8  | 1,3  |
| 783,07                                   | Кнели рыбные                                    | 100          | 19,2                 | 12,4 | 7,6   | 212,1                          |               | 0,3  |    |    | 83,9                      | 38,7  | 44,1  | 2,7  |
| 472,96                                   | Пюре картофельное                               | 180          | 3,9                  | 6,3  | 31,7  | 191,4                          |               | 23,4 |    |    | 59,9                      | 116,3 | 41,3  | 1,6  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                                   | Батон Витаминизированный                        | 35           | 1,7                  | 0,7  | 11,6  | 56,1                           |               |      |    |    | 41,7                      | 136,4 | 28,4  | 2,2  |
| 899,08                                   | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 35           | 2,4                  | 0,7  | 18,1  | 88,9                           |               |      |    |    | 8,5                       | 31,3  | 8,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                     |   |              | 30,1                 | 22,7 | 120   | 776,4                          |               | 39,8 |    |    | 229,2                     | 390,4 | 151,8 | 8,9  |
| <b>Полдник</b>                           |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
|  | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|  | Фрукт   | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 |    |    | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  |   |              | 6,3                  | 3,6  | 79,6  | 359,3                          |               | 25,9 |    |    | 46,9                      | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| <b>Итого за Обед+полдник 5-11 классы</b> |   |              | 36,4                 | 26,3 | 199,5 | 1135,6                         |               | 65,6 |    |    | 276                       | 465,9 | 182,5 | 13,8 |
| <b>Итого за день</b>                     |   |              | 36,4                 | 26,3 | 199,5 | 1135,6                         |               | 65,6 |    |    | 276                       | 465,9 | 182,5 | 13,8 |

День: четверг

Неделя: 2

| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|---------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                                 |  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Ca                        | P     | Mg    | Fe  |
| 1                               | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15  |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b> |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| <b>Обед</b>                     |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| 129,96                          | Рассольник "Ленинградский" со сметаной       | 250/10       | 3                    | 7,1  | 20,4  | 153                            |               | 12,4 |    |    | 41,6                      | 78,5  | 30    | 1,5 |
| 416,27                          | Биточки из мяса                              | 100          | 13,7                 | 32,2 | 16,6  | 406,7                          |               | 0,2  |    |    | 44,5                      | 161,3 | 23,7  | 1,6 |
| 541,02                          | Рагу овощное                                 | 180          | 3,4                  | 9,7  | 25,3  | 196,5                          |               | 26,4 |    |    | 53,2                      | 93,2  | 41,2  | 1,8 |
|                                 | Напиток                                      | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,06                          | Батон Витаминизированный                     | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9   | 48,1                           |               |      |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4  | 1,9 |
| 899,08                          | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30           | 2,1                  | 0,6  | 15,5  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5 |
| <b>Итого за Обед</b>            |  |              | 23,6                 | 50,2 | 114,5 | 981,7                          |               | 42,3 |    |    | 186,8                     | 479,4 | 129,1 | 7,9 |

| 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  |
|                                   | Напиток   | 200 | 0,1  |      | 26,8 | 101,3 |  | 3,3  |  |  | 4,5   | 2,8  | 2,3   | 0,6  |
|                                   | Фрукт   | 150 | 0,6  |      | 17   | 69    |  | 19,5 |  |  | 24    | 16,5 | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Полдник                  |   |     | 6,3  | 3,6  | 79,6 | 359,3 |  | 25,9 |  |  | 46,9  | 75,6 | 30,8  | 4,8  |
| Итого за Обед+полдник 5-11 классы |   |     | 29,9 | 53,8 | 194  | 1341  |  | 68,1 |  |  | 233,7 | 555  | 159,9 | 12,7 |
| Итого за день                     |   |     | 29,9 | 53,8 | 194  | 1341  |  | 68,1 |  |  | 233,7 | 555  | 159,9 | 12,7 |

День: пятница

Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
|                                   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                 | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>Обед+полдник 5-11 классы</b>   |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                       |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
| 29,06                             | Паста Карбонара                                 | 300          | 24                   | 17,9 | 60    | 524,6                          |               | 2,7  |    |    | 80,6                      | 289,7 | 99,7  | 2,6  |
|                                   | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,06                            | Батон Витаминизированный                        | 30           | 1,4                  | 0,6  | 9,9   | 48,1                           |               |      |    |    | 35,7                      | 116,9 | 24,4  | 1,9  |
| 899,08                            | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами    | 30           | 2,1                  | 0,6  | 15,5  | 76,2                           |               |      |    |    | 7,3                       | 26,8  | 7,7   | 0,5  |
| Итого за Обед                     |   |              | 29,8                 | 26,2 | 123,2 | 864,4                          |               | 40,9 |    |    | 191,1                     | 490,1 | 159,7 | 6,9  |
| <b>Полдник</b>                    |   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 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  |
|                                   | Напиток   | 200          | 0,1                  |      | 26,8  | 101,3                          |               | 3,3  |    |    | 4,5                       | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|                                   | Фрукт   | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             |               | 19,5 |    |    | 24                        | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| Итого за Полдник                  |   |              | 6,3                  | 3,6  | 79,6  | 359,3                          |               | 25,9 |    |    | 46,9                      | 75,6  | 30,8  | 4,8  |
| Итого за Обед+полдник 5-11 классы |   |              | 36,1                 | 29,8 | 202,8 | 1223,7                         |               | 66,7 |    |    | 238                       | 565,7 | 190,4 | 11,7 |
| Итого за день                     |   |              | 36,1                 | 29,8 | 202,8 | 1223,7                         |               | 66,7 |    |    | 238                       | 565,7 | 190,4 | 11,7 |
| Итого всего средняя               |   |              | 34,3                 | 37,3 | 199,6 | 1241                           |               | 58,9 |    |    | 232,9                     | 539,1 | 173,3 | 13,1 |