

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137  
Палкина С.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

## Обед 5-11 классы 147-79 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.                        | 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 классы</b>          |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |      |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |      |      |     |
| 139,07                           | Суп с макаронными изделиями и мясом | 250/10          | 4,4                     | 4,1  | 23,5  | 142,3                                     |               | 12,4 |    |    | 26,9                         | 75,4 | 24,9 | 1,3 |
| 54,08                            | Купаты с соусом                     | 100             | 5,7                     | 7    | 42,8  | 257                                       |               | 0,5  |    |    | 22,3                         | 74,1 | 21,7 | 1,4 |
| 466,96                           | Рис припущенный                     | 180             | 4,5                     | 5,6  | 48,8  | 251,1                                     |               |      |    |    | 25,3                         | 62,3 | 15,2 | 1,3 |
|                                  | 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 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2  | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                     |                 | 21                      | 17,8 | 188,5 | 969                                       |               | 29,1 |    |    | 111,1                        | 285  | 94,4 | 8,1 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                     |                 | 21                      | 17,8 | 188,5 | 969                                       |               | 29,1 |    |    | 111,1                        | 285  | 94,4 | 8,1 |
| <b>Итого за день</b>             |                                     |                 | 21                      | 17,8 | 188,5 | 969                                       |               | 29,1 |    |    | 111,1                        | 285  | 94,4 | 8,1 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.                        | 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 классы</b>          |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| 138,07                           | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10          | 7,6                     | 6,8  | 22,8  | 176,8                                     |               | 13,1 |    |    | 47,8                         | 100,3 | 37,7  | 2,4 |
| 5,44                             | Тефтели рыбные с соусом тар-тар     | 100             | 12,7                    | 11,6 | 10,4  | 191,6                                     |               | 1,4  |    |    | 68,3                         | 39,2  | 30,7  | 1,9 |
| 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 |
|                                  | Фрукт                               | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13   |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                     |                 | 30,6                    | 25,7 | 138,4 | 878,4                                     |               | 54,1 |    |    | 212,6                        | 329   | 142,4 | 9,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                     |                 | 30,6                    | 25,7 | 138,4 | 878,4                                     |               | 54,1 |    |    | 212,6                        | 329   | 142,4 | 9,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                     |                 | 30,6                    | 25,7 | 138,4 | 878,4                                     |               | 54,1 |    |    | 212,6                        | 329   | 142,4 | 9,9 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.                        | 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 классы</b>          |                                    |                 |                         |     |      |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                    |                 |                         |     |      |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| 110,11                           | Борщ со сметаной и мясом           | 250/10/10       | 3,8                     | 8,4 | 14,1 | 145                                       |               | 23,2 |    |    | 61,1                         | 68,6  | 34,9  | 1,6 |
| 444,04                           | Филе куриное тушеное в белом соусе | 100             | 11,7                    | 7,8 | 3,4  | 164,5                                     |               | 1,2  |    |    | 16,5                         | 135,6 | 68,3  | 1,3 |
| 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 |
|                                  | Фрукт                              | 100             | 0,4                     |     | 11,3 | 46  |               | 13   |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 60              | 4,7                     | 0,7 | 29   | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 1,2                     | 0,4 | 6,4  | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                    |                 | 28,3                    | 23  | 137  | 878,2                                     |               | 40,7 |    |    | 135,4                        | 331,8 | 147,5 | 7,8 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                    |                 | 28,3                    | 23  | 137  | 878,2                                     |               | 40,7 |    |    | 135,4                        | 331,8 | 147,5 | 7,8 |
| <b>Итого за день</b>             |                                    |                 | 28,3                    | 23  | 137  | 878,2                                     |               | 40,7 |    |    | 135,4                        | 331,8 | 147,5 | 7,8 |

День: четверг

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  | Са                           | Р     | Мg    | Fe   |
| 1                                | 2  | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7   | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |  |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                      |  |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |      |
| 129,1                            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 19,7  | 168,6                                     |               | 11,9 |    |    | 37,8                         | 89    | 28,1  | 1,5  |
| 23,02                            | Курица запеченная                              | 100             | 22,6                    | 26,2 |       | 326,3                                     |               |      |    |    | 29,4                         | 225,6 | 28,7  | 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  |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2  |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>             |  |                 | 42,6                    | 42,9 | 142,7 | 1100,3                                    |               | 28,1 |    |    | 165                          | 605,8 | 162,7 | 13,6 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |  |                 | 42,6                    | 42,9 | 142,7 | 1100,3                                    |               | 28,1 |    |    | 165                          | 605,8 | 162,7 | 13,6 |
| <b>Итого за день</b>             |  |                 | 42,6                    | 42,9 | 142,7 | 1100,3                                    |               | 28,1 |    |    | 165                          | 605,8 | 162,7 | 13,6 |

День: пятница  
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  | Са                           | Р     | Мg   | Fe  |
| 1                                | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7   | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13    | 14   | 15  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                   |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                   |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |      |     |
| 140,96                           | Суп картофельный с рыбой          | 250/10          | 4,6                     | 3,5  | 18    | 116,9                                     |               | 14,1 |    |    | 36,1                         | 59,8  | 32,1 | 1,6 |
| 28,11                            | Паста Болоньез                    | 250             | 16,5                    | 27,9 | 53,4  | 517,7                                     |               | 2,2  |    |    | 33,8                         | 183,1 | 26,7 | 2   |
|                                  | 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 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8 | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                   |                 | 27,6                    | 32,4 | 144,8 | 953,3                                     |               | 32,5 |    |    | 106,5                        | 316,1 | 91,5 | 7,6 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                   |                 | 27,6                    | 32,4 | 144,8 | 953,3                                     |               | 32,5 |    |    | 106,5                        | 316,1 | 91,5 | 7,6 |
| <b>Итого за день</b>             |                                   |                 | 27,6                    | 32,4 | 144,8 | 953,3                                     |               | 32,5 |    |    | 106,5                        | 316,1 | 91,5 | 7,6 |

День: понедельник  
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     | Мg    | Fe   |
| 1                                | 2                                   | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7   | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                      |                                     |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |       |      |
| 139,07                           | Суп с макаронными изделиями и мясом | 250/10          | 4,4                     | 4,1  | 23,5  | 142,3                                     |               | 12,4 |    |    | 26,9                         | 75,4  | 24,9  | 1,3  |
| 401,96                           | Гуляш из мяса                       | 100             | 11,5                    | 29,4 | 3,7   | 324,7                                     |               | 3,2  |    |    | 17,3                         | 132,6 | 19,8  | 1,5  |
| 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  |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29    | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2  |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                     |                 | 31,5                    | 41,6 | 150,2 | 1072,3                                    |               | 31,8 |    |    | 142                          | 499,3 | 150,6 | 12,8 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                     |                 | 31,5                    | 41,6 | 150,2 | 1072,3                                    |               | 31,8 |    |    | 142                          | 499,3 | 150,6 | 12,8 |
| <b>Итого за день</b>             |                                     |                 | 31,5                    | 41,6 | 150,2 | 1072,3                                    |               | 31,8 |    |    | 142                          | 499,3 | 150,6 | 12,8 |

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) |       |       |     |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|---|---------------|------|----|----|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                   |                 | Б                       | Ж    | У    |   | В1            | С    | А  | Е  | Са                           | Р     | Мg    | Fe  |
| 1                                | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7   | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13    | 14    | 15  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                   |                 |                         |      |      |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                   |                 |                         |      |      |   |               |      |    |    |                              |       |       |     |
| 110,11                           | Борщ со сметаной и мясом          | 250/10/10       | 3,8                     | 8,4  | 14,1 | 145                                       |               | 23,2 |    |    | 61,1                         | 68,6  | 34,9  | 1,6 |
| 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 |
|                                  | Фрукт                             | 100             | 0,4                     |      | 11,3 | 46  |               | 13   |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60              | 4,7                     | 0,7  | 29   | 141                                       |               |      |    |    | 13,8                         | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4  | 30,4                                      |               |      |    |    | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                   |                 | 32                      | 49,9 | 145  | 1130,6                                    |               | 42,9 |    |    | 138,5                        | 385,7 | 103,1 | 8,3 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                   |                 | 32                      | 49,9 | 145  | 1130,6                                    |               | 42,9 |    |    | 138,5                        | 385,7 | 103,1 | 8,3 |



|               |    |      |     |        |      |       |       |       |     |
|---------------|----|------|-----|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| Итого за день | 32 | 49,9 | 145 | 1130,6 | 42,9 | 138,5 | 385,7 | 103,1 | 8,3 |
|---------------|----|------|-----|--------|------|-------|-------|-------|-----|

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                           | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Мg    | Fe  |
| 1                                | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |  |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| 129,1                            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10    | 4,4                  | 8,5  | 19,7  | 168,6                          |               | 11,9 |    |    | 37,8                      | 89    | 28,1  | 1,5 |
| 54,08                            | Кулаты с соусом                                | 100          | 5,7                  | 7    | 42,8  | 257                            |               | 0,5  |    |    | 22,3                      | 74,1  | 21,7  | 1,4 |
| 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 |
|                                  | Фрукт  | 100          | 0,4                  |      | 11,3  | 46                             |               | 13   |    |    | 16                        | 11    | 9     | 2,2 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 60           | 4,7                  | 0,7  | 29    | 141                            |               |      |    |    | 13,8                      | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |  |              | 20,5                 | 22,9 | 167,6 | 935,7                          |               | 52   |    |    | 156,7                     | 352,6 | 123,7 | 8,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |  |              | 20,5                 | 22,9 | 167,6 | 935,7                          |               | 52   |    |    | 156,7                     | 352,6 | 123,7 | 8,5 |
| <b>Итого за день</b>             |  |              | 20,5                 | 22,9 | 167,6 | 935,7                          |               | 52   |    |    | 156,7                     | 352,6 | 123,7 | 8,5 |

День: четверг  
Неделя: 2

| № рец.                           | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
|                                  |                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| 1                                | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| <b>Обед</b>                      |                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |      |
| 120,09                           | Щи со сметаной и мясом            | 250/10/10    | 3,7                  | 8,4  | 10,3  | 130                            |               | 34,4 |    |    | 59,3                      | 64,5  | 23,9  | 1,3  |
| 1,21                             | Азу из мяса                       | 100          | 11,6                 | 31,4 | 3,3   | 341,7                          |               | 2,4  |    |    | 27,4                      | 137,3 | 23,5  | 1,8  |
| 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  |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60           | 4,7                  | 0,7  | 29    | 141                            |               |      |    |    | 13,8                      | 52,2  | 19,8  | 1,2  |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6   |      |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                   |              | 31                   | 48   | 136,6 | 1076,9                         |               | 53   |    |    | 184,5                     | 493,1 | 153,3 | 13,1 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                   |              | 31                   | 48   | 136,6 | 1076,9                         |               | 53   |    |    | 184,5                     | 493,1 | 153,3 | 13,1 |
| <b>Итого за день</b>             |                                   |              | 31                   | 48   | 136,6 | 1076,9                         |               | 53   |    |    | 184,5                     | 493,1 | 153,3 | 13,1 |

День: пятница  
Неделя: 2

| № рец.                           | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                     |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Мg    | Fe  |
| 1                                | 2                                   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                     |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                     |              |                      |      |       |                                |               |      |    |    |                           |       |       |     |
| 138,07                           | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250/10       | 7,6                  | 6,8  | 22,8  | 176,8                          |               | 13,1 |    |    | 47,8                      | 100,3 | 37,7  | 2,4 |
| 359,13                           | Жаркое "Куручка Ряба" с курицей     | 250          | 22,3                 | 22,1 | 30,5  | 403,5                          |               | 24,4 |    |    | 65,6                      | 294,8 | 70,8  | 3,5 |
|                                  | 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 |
| 899,03                           | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 60           | 4,7                  | 0,7  | 29    | 141                            |               |      |    |    | 13,8                      | 52,2  | 19,8  | 1,2 |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               |      |    |    | 2,4                       | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                     |              | 36,3                 | 30   | 126,8 | 898,9                          |               | 53,7 |    |    | 150                       | 468,2 | 141,2 | 10  |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                     |              | 36,3                 | 30   | 126,8 | 898,9                          |               | 53,7 |    |    | 150                       | 468,2 | 141,2 | 10  |
| <b>Итого за день</b>             |                                     |              | 36,3                 | 30   | 126,8 | 898,9                          |               | 53,7 |    |    | 150                       | 468,2 | 141,2 | 10  |
| <b>Итого всего средняя</b>       |                                     |              | 30,1                 | 33,4 | 147,8 | 989,4                          |               | 41,8 |    |    | 150,2                     | 406,6 | 131   | 10  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024