

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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №137  
Палкина С.А.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2024 по 30.12.2024

### Обед + полдник (дотация) 1-4 классы индивидуальное 212-99 рублей

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  | Са                        | Р            | Mg          | Fe          |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14          | 15          |
| <b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |             |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |             |
| 60   | Винегрет овощной               | 100          | 1,8                  | 10          | 9,2          | 133                            |               | 14,3        |    |    | 52,2                      | 45,5         | 23,9        | 1,3         |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250          | 2,6                  | 2,6         | 23,8         | 123,5                          |               | 18,4        |    |    | 31,7                      | 76,6         | 33,5        | 1,5         |
| 466,22   | Рис припущенный                | 180          | 4,4                  | 6,7         | 48,7         | 260,7                          |               |             |    |    | 23,9                      | 61,1         | 15          | 1,3         |
|  | Фрукт                          | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 46                             |               | 13          |    |    | 16                        | 11           | 9           | 2,2         |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6         |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>9,3</b>           | <b>19,4</b> | <b>119,8</b> | <b>664,4</b>                   |               | <b>49</b>   |    |    | <b>128,2</b>              | <b>196,9</b> | <b>83,6</b> | <b>6,9</b>  |
| <b>Полдник</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |             |    |    |                           |              |             |             |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             |               | 19,5        |    |    | 24                        | 16,5         | 13,5        | 3,3         |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3         | 0,6         |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |              | <b>0,7</b>           |             | <b>43,8</b>  | <b>170,3</b>                   |               | <b>22,8</b> |    |    | <b>28,5</b>               | <b>19,3</b>  | <b>15,8</b> | <b>3,9</b>  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>10</b>            | <b>19,4</b> | <b>163,6</b> | <b>834,6</b>                   |               | <b>71,7</b> |    |    | <b>156,6</b>              | <b>216,2</b> | <b>99,4</b> | <b>10,8</b> |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>10</b>            | <b>19,4</b> | <b>163,6</b> | <b>834,6</b>                   |               | <b>71,7</b> |    |    | <b>156,6</b>              | <b>216,2</b> | <b>99,4</b> | <b>10,8</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  | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15          |
| <b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |           |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |           |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
| 16,21  | Салат "Бурячок"                | 100          | 1,9                  | 15        | 6,9          | 168,5                          |               | 6           |    |    | 34,6                      | 31,8         | 26,8         | 1,3         |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250          | 2,6                  | 2,6       | 23,8         | 123,5                          |               | 18,4        |    |    | 31,7                      | 76,6         | 33,5         | 1,5         |
| 472,22   | Пюре картофельное              | 180          | 3,9                  | 7,4       | 31,7         | 200,9                          |               | 23,4        |    |    | 58,5                      | 115,1        | 41,1         | 1,6         |
|  | Фрукт                          | 100          | 0,4                  |           | 11,3         | 46                             |               | 13          |    |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |           | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>8,8</b>           | <b>25</b> | <b>100,4</b> | <b>640,1</b>                   |               | <b>64</b>   |    |    | <b>145,2</b>              | <b>237,3</b> | <b>112,7</b> | <b>7,2</b>  |
| <b>Полдник</b>   |                                |              |                      |           |              |                                |               |             |    |    |                           |              |              |             |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |           | 17           | 69                             |               | 19,5        |    |    | 24                        | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |           | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3         |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6         |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |              | <b>0,7</b>           |           | <b>43,8</b>  | <b>170,3</b>                   |               | <b>22,8</b> |    |    | <b>28,5</b>               | <b>19,3</b>  | <b>15,8</b>  | <b>3,9</b>  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>9,5</b>           | <b>25</b> | <b>144,2</b> | <b>810,3</b>                   |               | <b>86,8</b> |    |    | <b>173,7</b>              | <b>256,5</b> | <b>128,4</b> | <b>11,1</b> |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>9,5</b>           | <b>25</b> | <b>144,2</b> | <b>810,3</b>                   |               | <b>86,8</b> |    |    | <b>173,7</b>              | <b>256,5</b> | <b>128,4</b> | <b>11,1</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  | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 1  | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10 | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15         |
| <b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |    |    |                           |              |              |            |
| <b>Обед</b>  |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |    |    |                           |              |              |            |
| 16,04  | Салат из свежих огурцов        | 100          | 0,6                  | 10          | 1,6          | 98,9                           |               | 6,3          |    |    | 20,2                      | 37,8         | 1            | 0,6        |
| 110,04   | Борщ с капустой и картофелем   | 250          | 2                    | 5           | 14,3         | 107,6                          |               | 23,6         |    |    | 55,3                      | 50,7         | 35,7         | 1,5        |
| 468,12   | Фасоль стручковая отварная     | 180          | 3,7                  | 6,5         | 6,9          | 118,4                          |               | 168,5        |    |    | 126,5                     | 82,4         | 49,6         | 2,2        |
|  | Фрукт                          | 100          | 0,4                  |             | 11,3         | 46                             |               | 13           |    |    | 16                        | 11           | 9            | 2,2        |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3          |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |              | <b>6,9</b>           | <b>21,5</b> | <b>60,9</b>  | <b>472,2</b>                   |               | <b>214,6</b> |    |    | <b>222,5</b>              | <b>184,7</b> | <b>97,5</b>  | <b>7,1</b> |
| <b>Полдник</b>   |                                |              |                      |             |              |                                |               |              |    |    |                           |              |              |            |
|  | Фрукт                          | 150          | 0,6                  |             | 17           | 69                             |               | 19,5         |    |    | 24                        | 16,5         | 13,5         | 3,3        |
|  | Напиток                        | 200          | 0,1                  |             | 26,8         | 101,3                          |               | 3,3          |    |    | 4,5                       | 2,8          | 2,3          | 0,6        |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |              | <b>0,7</b>           |             | <b>43,8</b>  | <b>170,3</b>                   |               | <b>22,8</b>  |    |    | <b>28,5</b>               | <b>19,3</b>  | <b>15,8</b>  | <b>3,9</b> |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |              | <b>7,6</b>           | <b>21,5</b> | <b>104,7</b> | <b>642,5</b>                   |               | <b>237,4</b> |    |    | <b>251</b>                | <b>203,9</b> | <b>113,3</b> | <b>11</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |              | <b>7,6</b>           | <b>21,5</b> | <b>104,7</b> | <b>642,5</b>                   |               | <b>237,4</b> |    |    | <b>251</b>                | <b>203,9</b> | <b>113,3</b> | <b>11</b>  |

День: четверг  
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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |                 |                         |     |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>  |                                |                 |                         |     |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| 934,01   | Салат из свеклы с курагой      | 100             | 2,6                     | 10  | 24,6  | 193,8                                     |               | 8,5   |    |    | 67,7                         | 68,7  | 58,4  | 4,1  |
| 128,96   | Рассольник Домашний            | 250             | 2,6                     | 5,1 | 17,7  | 122,8                                     |               | 22,8  |    |    | 41,3                         | 64    | 28,1  | 1,5  |
| 477,13   | Брокколи отварная с маслом     | 180             | 5,7                     | 6,9 | 4,4   | 110,9                                     |               | 127,9 |    |    | 84                           | 110,5 | 31,4  | 1,5  |
|  | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |     | 11,3  | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |     | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 11,4                    | 22  | 84,8  | 574,8                                     |               | 175,3 |    |    | 213,5                        | 256,9 | 129,2 | 9,9  |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |                         |     |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
|  | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |     | 17    | 69  |               | 19,5  |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |     | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |                 | 0,7                     |     | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8  |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8  | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 | 12,1                    | 22  | 128,5 | 745,1                                     |               | 198,1 |    |    | 241,9                        | 276,1 | 144,9 | 13,8 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |                 | 12,1                    | 22  | 128,5 | 745,1                                     |               | 198,1 |    |    | 241,9                        | 276,1 | 144,9 | 13,8 |

День: пятница

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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |      |      |
| <b>Обед</b>  |                                |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |      |      |
| 60   | Винегрет овощной               | 100             | 1,8                     | 10   | 9,2   | 133                                       |               | 14,3 |    |    | 52,2                         | 45,5  | 23,9 | 1,3  |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250             | 2,6                     | 2,6  | 23,8  | 123,5                                     |               | 18,4 |    |    | 31,7                         | 76,6  | 33,5 | 1,5  |
| 466,02   | Рис припущенный                | 180             | 4,4                     | 6,7  | 48,7  | 260,7                                     |               |      |    |    | 23,9                         | 61,1  | 15   | 1,3  |
|  | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13   |    |    | 16                           | 11    | 9    | 2,2  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3  |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 9,3                     | 19,4 | 119,8 | 664,4                                     |               | 49   |    |    | 128,2                        | 196,9 | 83,6 | 6,9  |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |                         |      |       |   |               |      |    |    |                              |       |      |      |
|  | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |      | 17    | 69  |               | 19,5 |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5 | 3,3  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3  |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |                 | 0,7                     |      | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8 |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8 | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 | 10                      | 19,4 | 163,6 | 834,6                                     |               | 71,7 |    |    | 156,6                        | 216,2 | 99,4 | 10,8 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |                 | 10                      | 19,4 | 163,6 | 834,6                                     |               | 71,7 |    |    | 156,6                        | 216,2 | 99,4 | 10,8 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>  |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| 20,27  | Салат из разных овощей         | 100             | 1,9                     | 15,1 | 9,4   | 178,6                                     |               | 7,6   |    |    | 27,6                         | 43,9  | 21,4  | 1    |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250             | 2,6                     | 2,6  | 23,8  | 123,5                                     |               | 18,4  |    |    | 31,7                         | 76,6  | 33,5  | 1,5  |
| 482,13   | Капуста тушеная                | 180             | 4,1                     | 5,2  | 19,1  | 140,5                                     |               | 104   |    |    | 113,7                        | 73,2  | 37,7  | 2,4  |
|  | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 9,1                     | 22,9 | 90,4  | 589,8                                     |               | 146,3 |    |    | 193,4                        | 207,4 | 103,9 | 7,7  |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
|  | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |      | 17    | 69  |               | 19,5  |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |                 | 0,7                     |      | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8  |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8  | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 | 9,8                     | 22,9 | 134,2 | 760,1                                     |               | 169   |    |    | 221,9                        | 226,6 | 119,6 | 11,6 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |                 | 9,8                     | 22,9 | 134,2 | 760,1                                     |               | 169   |    |    | 221,9                        | 226,6 | 119,6 | 11,6 |

День: вторник

Неделя: 2

| №<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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 |                         |      |      |   |               |       |    |    |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                                   |                                |                 |                         |      |      |   |               |       |    |    |                              |       |       |     |
| 127   | Салат из капусты с кукурузой   | 100             | 1,8                     | 5,1  | 7,5  | 81,6                                      |               | 36,2  |    |    | 44,6                         | 34,2  | 13,1  | 1   |
| 110,04  | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 2                       | 5    | 14,3 | 107,6                                     |               | 23,6  |    |    | 55,3                         | 50,7  | 35,7  | 1,5 |
| 470,12  | Картофель отварной             | 180             | 3,6                     | 6,5  | 35,5 | 206                                       |               | 27    |    |    | 22,9                         | 104,4 | 42,4  | 1,7 |
|   | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |      | 11,3 | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
|   | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8 | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| <b>Итого за Обед</b>                          |                                |                 | 7,9                     | 16,6 | 95,3 | 542,5                                     |               | 103,1 |    |    | 143,2                        | 203,1 | 102,4 | 7,1 |
| <b>Полдник</b>                                |                                |                 |                         |      |      |   |               |       |    |    |                              |       |       |     |



|  |         |     |     |      |      |       |  |       |  |  |       |       |       |     |
|--|---------|-----|-----|------|------|-------|--|-------|--|--|-------|-------|-------|-----|
|  | Фрукт   | 150 | 0,6 |      | 17   | 69    |  | 19,5  |  |  | 24    | 16,5  | 13,5  | 3,3 |
|  | Напиток | 200 | 0,1 |      | 26,8 | 101,3 |  | 3,3   |  |  | 4,5   | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |         |     | 0,7 |      | 43,8 | 170,3 |  | 22,8  |  |  | 28,5  | 19,3  | 15,8  | 3,9 |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |         |     | 8,6 | 16,6 | 139  | 712,8 |  | 125,8 |  |  | 171,7 | 222,3 | 118,2 | 11  |
| <b>Итого за день</b>                                   |         |     | 8,6 | 16,6 | 139  | 712,8 |  | 125,8 |  |  | 171,7 | 222,3 | 118,2 | 11  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |      |      |
| <b>Обед</b>  |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |      |      |
| 14   | Салат из свежих помидор        | 100             | 0,5                     | 10   | 2,6   | 102,5                                     |               | 18    |    |    | 12,1                         | 31,5  | 1    | 0,6  |
| 128,96   | Рассольник Домашний            | 250             | 2,6                     | 5,1  | 17,7  | 122,8                                     |               | 22,8  |    |    | 41,3                         | 64    | 28,1 | 1,5  |
| 472,22   | Пюре картофельное              | 180             | 3,9                     | 7,4  | 31,7  | 200,9                                     |               | 23,4  |    |    | 58,5                         | 115,1 | 41,1 | 1,6  |
|  | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9    | 2,2  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 7,5                     | 22,4 | 90,1  | 573,5                                     |               | 80,4  |    |    | 132,3                        | 224,4 | 81,4 | 6,5  |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |      |      |
|  | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |      | 17    | 69  |               | 19,5  |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5 | 3,3  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3  | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |                 | 0,7                     |      | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8  |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8 | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 | 8,2                     | 22,4 | 133,8 | 743,7                                     |               | 103,1 |    |    | 160,8                        | 243,7 | 97,2 | 10,4 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |                 | 8,2                     | 22,4 | 133,8 | 743,7                                     |               | 103,1 |    |    | 160,8                        | 243,7 | 97,2 | 10,4 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>  |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| 45,05  | Салат из квашеной капусты           | 100             | 0,8                     | 5    | 7,4   | 79,3                                      |               | 17,2  |    |    | 44,5                         | 33,3  | 15,2  | 1,2  |
| 129,04   | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250             | 1,4                     | 5    | 8,1   | 83,5                                      |               | 19,6  |    |    | 56,2                         | 47,3  | 24,6  | 1,4  |
| 468,12   | Фасоль стручковая отварная          | 180             | 3,7                     | 6,5  | 6,9   | 118,4                                     |               | 168,5 |    |    | 126,5                        | 82,4  | 49,6  | 2,2  |
|  | Фрукт                               | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
|  | Напиток                             | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                     |                 | 6,5                     | 16,5 | 60,5  | 428,4                                     |               | 221,5 |    |    | 247,7                        | 176,7 | 100,7 | 7,5  |
| <b>Полдник</b>   |                                     |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
|  | Фрукт                               | 150             | 0,6                     |      | 17    | 69  |               | 19,5  |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Напиток                             | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                     |                 | 0,7                     |      | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8  |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8  | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                     |                 | 7,2                     | 16,5 | 104,3 | 598,7                                     |               | 244,2 |    |    | 276,2                        | 196   | 116,4 | 11,5 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                     |                 | 7,2                     | 16,5 | 104,3 | 598,7                                     |               | 244,2 |    |    | 276,2                        | 196   | 116,4 | 11,5 |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>          |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>  |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
| 16,21  | Салат "Бурячок"                | 100             | 1,9                     | 15   | 6,9   | 168,5                                     |               | 6     |    |    | 34,6                         | 31,8  | 26,8  | 1,3  |
| 131,03   | Суп картофельный               | 250             | 2,6                     | 2,6  | 23,8  | 123,5                                     |               | 18,4  |    |    | 31,7                         | 76,6  | 33,5  | 1,5  |
| 470,12   | Картофель отварной             | 180             | 3,6                     | 6,5  | 35,5  | 206                                       |               | 27    |    |    | 22,9                         | 104,4 | 42,4  | 1,7  |
|  | Фрукт                          | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46  |               | 13    |    |    | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                |                 | 8,5                     | 24,1 | 104,3 | 645,2                                     |               | 67,6  |    |    | 109,5                        | 226,5 | 113,9 | 7,3  |
| <b>Полдник</b>   |                                |                 |                         |      |       |   |               |       |    |    |                              |       |       |      |
|  | Фрукт                          | 150             | 0,6                     |      | 17    | 69  |               | 19,5  |    |    | 24                           | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
|  | Напиток                        | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     |               | 3,3   |    |    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                |                                |                 | 0,7                     |      | 43,8  | 170,3                                     |               | 22,8  |    |    | 28,5                         | 19,3  | 15,8  | 3,9  |
| <b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b> |                                |                 | 9,2                     | 24,1 | 148   | 815,5                                     |               | 90,4  |    |    | 138                          | 245,8 | 129,7 | 11,2 |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                |                 | 9,2                     | 24,1 | 148   | 815,5                                     |               | 90,4  |    |    | 138                          | 245,8 | 129,7 | 11,2 |
| <b>Итого всего средняя</b>                             |                                |                 | 9,2                     | 21   | 136,4 | 749,8                                     |               | 139,8 |    |    | 194,8                        | 230,3 | 116,6 | 11,3 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890557

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024