

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137

Палкина С.А.

rp. ~ 2  
em 09.01.25

on 09.01.25

on 09.01.25

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |    |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|--------------------------------------|---------------|------------------------------|----|----|----|
|                           |                                |                 | Б                       | Ж | У |                                      | С             | Са                           | Р  | Mg | Fe |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7                                    | 8             | 9                            | 10 | 11 | 12 |
| Обед и полдник 1-4 классы |                                |                 |                         |   |   |                                      |               |                              |    |    |    |



|                                           |                                                 |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| <b>Обед</b>                               |                                                 |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
| 110,11                                    | Борщ со сметаной и мясом                        | 250/10/10 | 3,6  | 8,4  | 13,7  | 142,8  | 19,4 | 54,1  | 64,9  | 32,4  | 1,5 |
| 444,04                                    | Филе куриное тушеное в белом соусе              | 100       | 16,2 | 11,3 | 2     | 222,2  |      | 25    | 187,3 | 93,1  | 1,7 |
| 516,04                                    | Макаронные изделия отварные                     | 150       | 5,3  | 4,8  | 38,4  | 208,4  |      | 17,6  | 45,3  | 9,8   | 0,8 |
|                                           | Подгарнировка овощная                           | 20        | 0,3  | 2    | 1,9   | 26,3   | 7,7  | 10,2  | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                                           | Напиток                                         | 200       | 0,1  |      | 26,8  | 101,3  | 3,3  | 4,5   | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45        | 3,6  | 0,5  | 21,7  | 105,8  |      | 10,4  | 39,2  | 14,9  | 0,9 |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25        | 0,7  | 0,2  | 4     | 19     |      | 1,5   | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |           | 29,9 | 27,2 | 108,4 | 825,6  | 30,4 | 123,2 | 348,7 | 156,2 | 5,7 |
| <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                                           | 100       | 0,4  |      | 11,3  | 46     | 13   | 16    | 11    | 9     | 2,2 |
| <b>Итого за Полдник</b>                   |                                                 |           | 6,1  | 3,6  | 73,9  | 336,3  | 19,4 | 38,9  | 70,1  | 26,3  | 3,7 |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |           | 36   | 30,8 | 182,3 | 1161,9 | 49,7 | 162,1 | 418,8 | 182,5 | 9,4 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |           | 36   | 30,8 | 182,3 | 1161,9 | 49,7 | 162,1 | 418,8 | 182,5 | 9,4 |

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)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|------|
|                                           |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |      |
| 129,1                                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом  | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 19,5  | 167,6                                     | 11,8                   | 36,9                         | 87,6  | 27,8  | 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                      | 150             | 7,7                     | 5,9  | 41,3  | 238,9                                     |                        | 50,9                         | 181,8 | 61,1  | 5    |
|                                           | Подгарнировка овощная                           | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2  |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3                    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |                        | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9  |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |      |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | 39,3                    | 43,4 | 115,1 | 985,1                                     | 22,7                   | 143,8                        | 546,3 | 138,5 | 10,2 |
| <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                                           | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13                     | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
| <b>Итого за Полдник</b>                   |                                                 |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4                   | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | 45,4                    | 47   | 189   | 1321,3                                    | 42,1                   | 182,7                        | 616,3 | 164,8 | 13,9 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | 45,4                    | 47   | 189   | 1321,3                                    | 42,1                   | 182,7                        | 616,3 | 164,8 | 13,9 |

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)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                           |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 140,01                                    | Суп картофельный с рыбой                        | 250/10          | 4,6                     | 3,5  | 17,8  | 115,8                                     | 14                     | 35,2                         | 58,4  | 31,8  | 1,6 |
| 28,02                                     | Паста Болоньез                                  | 200/5           | 14,8                    | 26,3 | 40,6  | 448,5                                     | 2,2                    | 27,9                         | 168,1 | 23,5  | 1,8 |
|                                           | Подгарнировка овощная                           | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
|                                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3                    | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 899,03                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |                        | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9 |
| 52,12                                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                 |                 | 24                      | 32,5 | 112,8 | 816,7                                     | 27,1                   | 89,7                         | 277,8 | 76,2  | 5,1 |
| <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                                           | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13                     | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
| <b>Итого за Полдник</b>                   |                                                 |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4                   | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7 |
| <b>Итого за Обед и полдник 1-4 классы</b> |                                                 |                 | 30,1                    | 36,1 | 186,7 | 1152,9                                    | 46,5                   | 128,6                        | 347,8 | 102,5 | 8,8 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                 |                 | 30,1                    | 36,1 | 186,7 | 1152,9                                    | 46,5                   | 128,6                        | 347,8 | 102,5 | 8,8 |

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     |                                           |               | С                            | Ca    | P     | Mg   |
| 1                                  | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| Обед и полдник 1-4 классы          |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| Обед                               |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |      |
| 139,07                             | Суп с макаронными изделиями и мясом             | 250/10          | 4,3                     | 4,1  | 23,3  | 141,3                                     | 12,3          | 26                           | 74    | 24,6  | 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  |
|                                    | Поджарнировка овощная                           | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3  |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |               | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9  |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5   | 1     |      |
| Итого за Обед                      |                                                 |                 | 29,8                    | 44,3 | 131,8 | 1018,1                                    | 30,2          | 136,1                        | 478,5 | 140   | 10,6 |
| 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                                           | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13            | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
| Итого за Полдник                   |                                                 |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4          | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                 |                 | 35,9                    | 47,9 | 205,7 | 1354,3                                    | 49,6          | 175                          | 548,6 | 166,2 | 14,3 |
| Итого за день                      |                                                 |                 | 35,9                    | 47,9 | 205,7 | 1354,3                                    | 49,6          | 175                          | 548,6 | 166,2 | 14,3 |

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     |                                           |               | С                            | Ca    | P     | Mg  |
| 1                                  | 2                                                  | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед и полдник 1-4 классы          |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| Обед                               |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 110,11                             | Борщ со сметаной и мясом                           | 250/10/10       | 3,6                     | 8,4  | 13,7  | 142,8                                     | 19,4          | 54,1                         | 64,9  | 32,4  | 1,5 |
| 28,02                              | Паста Болоньез                                     | 200/5           | 14,8                    | 26,3 | 40,6  | 448,5                                     | 2,2           | 27,9                         | 168,1 | 23,5  | 1,8 |
|                                    | Напиток                                            | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
|                                    | Поджарнировка овощная                              | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                      | 11,6          | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3 |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |               | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9 |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| Итого за Обед                      |                                                    |                 | 23,2                    | 38,5 | 109,6 | 856,8                                     | 36,4          | 113,7                        | 286,7 | 78,2  | 5,1 |
| Полдник                            |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 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                                              | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13            | 16                           | 11    | 9     | 2,2 |
| Итого за Полдник                   |                                                    |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4          | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7 |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                    |                 | 29,3                    | 42,1 | 183,5 | 1193,1                                    | 55,8          | 152,6                        | 356,8 | 104,5 | 8,8 |
| Итого за день                      |                                                    |                 | 29,3                    | 42,1 | 183,5 | 1193,1                                    | 55,8          | 152,6                        | 356,8 | 104,5 | 8,8 |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |      |      |     |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|------|------|-----|
|                           |                                                 |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |               | С                            | Ca   | P    | Mg  |
| 1                         | 2                                               | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10   | 11   | 12  |
| Обед и полдник 1-4 классы |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |      |      |     |
| Обед                      |                                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |      |      |     |
| 129,1                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом  | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 19,5  | 167,6                                     | 11,8          | 36,9                         | 87,6 | 27,8 | 1,5 |
| 54,08                     | Купаты с соусом                                 | 100             | 5,7                     | 7    | 42,8  | 257                                       | 0,5           | 22,3                         | 74,1 | 21,7 | 1,4 |
| 472,96                    | Пюре картофельное                               | 150             | 3,3                     | 5,2  | 26,4  | 159,5                                     | 19,5          | 49,9                         | 97   | 34,4 | 1,3 |
|                           | Напиток                                         | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           | 4,5                          | 2,8  | 2,3  | 0,6 |
|                           | Фрукт                                           | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13            | 16                           | 11   | 9    | 2,2 |
| 899,03                    | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |               | 10,4                         | 39,2 | 14,9 | 0,9 |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               | 1,5                          | 4,5  | 1    |     |
| Итого за Обед             |                                                 |                 | 18,1                    | 21,5 | 152,5 | 856                                       | 48            | 141,4                        | 316  | 111  | 8   |
| 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 | 100 | 0,4  |      | 11,3  | 46     | 13   | 16    | 11    | 9     | 2,2  |
| Итого за Полдник                   |       |     | 6,1  | 3,6  | 73,9  | 336,3  | 19,4 | 38,9  | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |       |     | 24,2 | 25,1 | 226,4 | 1192,3 | 67,3 | 180,3 | 386,1 | 137,2 | 11,7 |
| Итого за день                      |       |     | 24,2 | 25,1 | 226,4 | 1192,3 | 67,3 | 180,3 | 386,1 | 137,2 | 11,7 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>ре.                           | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|------|
|                                    |                                                    |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                  | 2                                                  | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>   |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                        |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |      |
| 120,09                             | Щи со сметаной и мясом                             | 250/10/10       | 3,6                     | 8,4  | 10,1  | 128,9                                     | 34,3          |  | 58,4                         | 63,1  | 23,6  | 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                         | 150             | 7,7                     | 5,9  | 41,3  | 238,9                                     |               |  | 50,9                         | 181,8 | 61,1  | 5    |
|                                    | Напиток                                            | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
|                                    | Подгарнировка овощная                              | 30              | 0,4                     | 3    | 2,8   | 39,4                                      | 11,6          |  | 15,3                         | 7,4   | 4,2   | 0,3  |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |               |  | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9  |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1     |      |
| Итого за Обед                      |                                                    |                 | 27,8                    | 49,5 | 110   | 974,9                                     | 51,5          |  | 168,4                        | 436   | 130,5 | 9,9  |
| <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                                              | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13            |  | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
| Итого за Полдник                   |                                                    |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4          |  | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                    |                 | 33,9                    | 53,1 | 183,9 | 1311,1                                    | 70,8          |  | 207,3                        | 506   | 156,7 | 13,6 |
| Итого за день                      |                                                    |                 | 33,9                    | 53,1 | 183,9 | 1311,1                                    | 70,8          |  | 207,3                        | 506   | 156,7 | 13,6 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>ре.                           | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|------|
|                                    |                                                    |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                                  | 2                                                  | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12   |
| <b>Обед и полдник 1-4 классы</b>   |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |      |
| <b>Обед</b>                        |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |      |
| 138,07                             | Суп картофельный с бобовыми и<br>мясом             | 250/10          | 7,5                     | 6,8  | 22,6  | 175,7                                     | 13            |  | 46,9                         | 98,9  | 37,4  | 2,4  |
| 359,13                             | Жаркое "Куручка Ряба" с курицей                    | 200             | 14,4                    | 15   | 27,5  | 296,2                                     | 22            |  | 54,1                         | 208,9 | 57    | 2,7  |
|                                    | Напиток                                            | 200             | 0,1                     |      | 26,8  | 101,3                                     | 3,3           |  | 4,5                          | 2,8   | 2,3   | 0,6  |
| 899,03                             | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный               | 45              | 3,6                     | 0,5  | 21,7  | 105,8                                     |               |  | 10,4                         | 39,2  | 14,9  | 0,9  |
| 52,12                              | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |               |  | 1,5                          | 4,5   | 1     |      |
| Итого за Обед                      |                                                    |                 | 26,3                    | 22,5 | 102,6 | 697,9                                     | 38,2          |  | 117,3                        | 354,2 | 112,5 | 6,6  |
| <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                                              | 100             | 0,4                     |      | 11,3  | 46                                        | 13            |  | 16                           | 11    | 9     | 2,2  |
| Итого за Полдник                   |                                                    |                 | 6,1                     | 3,6  | 73,9  | 336,3                                     | 19,4          |  | 38,9                         | 70,1  | 26,3  | 3,7  |
| Итого за Обед и полдник 1-4 классы |                                                    |                 | 32,4                    | 26,1 | 176,5 | 1034,2                                    | 57,6          |  | 156,2                        | 424,2 | 138,8 | 10,3 |
| Итого за день                      |                                                    |                 | 32,4                    | 26,1 | 176,5 | 1034,2                                    | 57,6          |  | 156,2                        | 424,2 | 138,8 | 10,3 |
| Итого всего средняя                |                                                    |                 | 32,6                    | 36   | 195,7 | 1203,3                                    | 54,7          |  | 171                          | 428,2 | 140,9 | 11,1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556  
Владелец Палкина Светлана Александровна  
Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025