

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

Согласовано:
 Директор МАОУ Гимназия №177
 Самойленко Т.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы

День: понедельник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы) | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 257,96 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | 5,9 | 11,7 | 45,7 | 300,1 | | 1 | | | 141,3 | 134,2 | 25,3 | 1,1 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 15,1 | 19 | 98,7 | 605 | | 64,5 | | | 169,2 | 273,2 | 45,4 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139,96 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,7 | 24,2 | 126,6 | | 12,9 | | | 30,7 | 64,9 | 26,8 | 1,3 |
| 23,02 | Курица отварная | 90 | 22,5 | 19,7 | | 266,8 | | | | | 24 | 224,6 | 27,6 | 1,9 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка" | 150 | 7,7 | 5,9 | 41,3 | 238,9 | | | | | 50,9 | 181,8 | 61,1 | 5 |
| | Поджаренная | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 37,1 | 32,8 | 118,2 | 893,1 | | 70,6 | | | 164,8 | 622,3 | 157,8 | 11,2 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 52,2 | 51,8 | 216,9 | 1498,1 | | 135,1 | | | 334 | 895,5 | 203,1 | 15,2 |
| Итого за день | | | 52,2 | 51,8 | 216,9 | 1498,1 | | 135,1 | | | 334 | 895,5 | 203,1 | 15,2 |

День: вторник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 7,7 | 6,4 | 16,6 | 152,4 | | 0,6 | | | 6,2 | 128,3 | 4,1 | 0,3 |
| 257,96 | Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом | 200/10 | 8,6 | 14,1 | 40,6 | 314,3 | | 1 | | | 153,7 | 252,3 | 79 | 3,8 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 17,1 | 21,9 | 93,8 | 623 | | 64,5 | | | 181,8 | 393,8 | 99,6 | 6,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 120,96 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,2 | 7 | 11 | 114,3 | | 34,9 | | | 63,1 | 54 | 25,8 | 1,3 |
| 422,96 | Тефтели | 90 | 13,9 | 15,6 | 15,2 | 253,1 | | 2,1 | | | 44,4 | 162,3 | 21,9 | 2,1 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,1 | 26,4 | 167,4 | | 19,5 | | | 48,8 | 96 | 34,3 | 1,3 |
| | Поджаренная | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 23,5 | 33,3 | 105,3 | 795,6 | | 114,1 | | | 215,5 | 463,1 | 124,2 | 7,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 40,5 | 55,2 | 199,2 | 1418,6 | | 178,7 | | | 397,3 | 856,9 | 223,8 | 14,4 |
| Итого за день | | | 40,5 | 55,2 | 199,2 | 1418,6 | | 178,7 | | | 397,3 | 856,9 | 223,8 | 14,4 |

День: среда
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|------|------|-------|--------------------------------|-------|---|---|---|-------|-------|-------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1,04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 9,2 | 16,7 | 155 | | | | | 8,2 | 21,4 | 4,4 | 0,3 |
| 931 | Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным | 180/90 | 26,5 | 23,8 | 39,3 | 473,6 | 1,1 | | | | 307,8 | 374,1 | 48 | 1,5 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | 50 | | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| Итого за Завтрак | | | 29,2 | 34,3 | 81,4 | 738,9 | 51,1 | | | | 321,9 | 397,7 | 59,8 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 138,96 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,1 | 5,4 | 23,5 | 161,1 | | | | | 51,5 | 89,8 | 39,6 | 2,4 |
| 444,96 | Филе куриное тушеное в красном соусе | 100 | 11,7 | 7,8 | 3,4 | 164,5 | | | | | 16,5 | 135,6 | 68,3 | 1,3 |
| 466,96 | Рис припущенный | 150 | 3,7 | 4,7 | 40,6 | 209,2 | | | | | 21 | 51,9 | 12,6 | 1,1 |
| | Подгарнировка | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | 50 | | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 25,6 | 22,4 | 120,3 | 795,7 | 72,5 | | | | 148,3 | 428,2 | 162,9 | 7,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 54,8 | 56,8 | 201,7 | 1534,6 | 123,6 | | | | 470,2 | 825,9 | 222,7 | 10 |
| Итого за день | | | 54,8 | 56,8 | 201,7 | 1534,6 | 123,6 | | | | 470,2 | 825,9 | 222,7 | 10 |

День: четверг

Неделя: 1

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы) | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 35,02 | Каша "Дружба" молочная | 200/10 | 7,4 | 12,2 | 46 | 312 | | 1 | | | 141,8 | 170,4 | 45,9 | 2,5 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | 50 | | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 16,6 | 19,6 | 99 | 616,9 | 64,5 | | | | 169,7 | 309,5 | 66 | 5,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,01 | "Мистер Борщ" с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7 | 14,8 | 129,3 | | 23,7 | | | 64,9 | 58,1 | 36,8 | 1,6 |
| 416,96 | "Доктор шницель" из мяса 90г | 90 | 12,3 | 29 | 14,8 | 365,5 | | 0,2 | | | 40 | 145,1 | 21,3 | 1,4 |
| 516,04 | "Золотые макароны" с куркумой | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,5 | 209,5 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| | Подгарнировка | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | 50 | | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 24 | 45,4 | 120,9 | 965,1 | 81,7 | | | | 181,7 | 399,4 | 110,1 | 6,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 40,6 | 65 | 219,9 | 1582 | 146,2 | | | | 351,4 | 708,9 | 176,1 | 12,1 |
| Итого за день | | | 40,6 | 65 | 219,9 | 1582 | 146,2 | | | | 351,4 | 708,9 | 176,1 | 12,1 |

День: пятница

Неделя: 1

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,96 | Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 15,7 | 25,8 | 2,9 | 306,3 | | 0,4 | | | 123 | 251,2 | 69,3 | 3,3 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 120 | 0,2 | 0,8 | 15,2 | 66,2 | 30 | | | | 3,6 | 1,4 | 4,5 | 0,3 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 17,7 | 27,2 | 39,3 | 466,5 | 43,4 | | | | 178,3 | 380,4 | 107,1 | 7,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3 | 7,1 | 20,4 | 153 | | 12,4 | | | 41,6 | 78,5 | 30 | 1,5 |
| 460,96 | Биточки рубленые из филе куриного | 90 | 13 | 8,8 | 14,9 | 219,3 | | 0,2 | | | 43,2 | 156 | 67,1 | 1,3 |
| 482,96 | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,4 | 16,6 | 117,5 | | 88,3 | | | 97,7 | 63,4 | 32,5 | 2,1 |
| | Подгарнировка | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | 50 | | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 23,7 | 24,9 | 104,6 | 750,7 | 158,6 | | | | 241,7 | 448,8 | 171,9 | 7,9 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 41,4 | 52,1 | 144 | 1217,2 | 202,1 | | | | 420 | 829,3 | 279,1 | 15,5 |
| Итого за день | | | 41,4 | 52,1 | 144 | 1217,2 | 202,1 | | | | 420 | 829,3 | 279,1 | 15,5 |

День: понедельник
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 7,7 | 6,4 | 16,6 | 152,4 | | 0,6 | | | 6,2 | 128,3 | 4,1 | 0,3 |
| 257,96 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 8,8 | 12,8 | 46 | 322,5 | | 1 | | | 141,7 | 205,8 | 66,2 | 3,8 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 17,2 | 20,5 | 99,2 | 631,2 | | 64,5 | | | 169,8 | 347,3 | 86,7 | 6,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 120,96 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,2 | 7 | 11 | 114,3 | | 34,9 | | | 63,1 | 54 | 25,8 | 1,3 |
| 401,96 | Гуляш из мяса | 100 | 11,5 | 29,4 | 3,7 | 324,7 | | 3,2 | | | 17,3 | 132,6 | 19,8 | 1,5 |
| 466,96 | Рис припущенный | 150 | 3,7 | 4,7 | 40,6 | 209,2 | | | | | 21 | 51,9 | 12,6 | 1,1 |
| | Поджаривание | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 30 | | 0,2 | 3,8 | 16,5 | | 7,5 | | | 0,9 | 0,3 | 1,1 | 0,1 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 21,2 | 44,6 | 86,5 | 815,4 | | 53,2 | | | 155,6 | 387,5 | 94,1 | 6,5 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 38,4 | 65,1 | 185,7 | 1446,6 | | 117,8 | | | 325,4 | 734,8 | 180,9 | 13,3 |
| Итого за день | | | 38,4 | 65,1 | 185,7 | 1446,6 | | 117,8 | | | 325,4 | 734,8 | 180,9 | 13,3 |

День: вторник
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 7,7 | 6,4 | 16,6 | 152,4 | | 0,6 | | | 6,2 | 128,3 | 4,1 | 0,3 |
| 257,96 | Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом | 200/10 | 8,6 | 14,1 | 40,6 | 314,3 | | 1 | | | 153,7 | 252,3 | 79 | 3,8 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 17,1 | 21,9 | 93,8 | 623 | | 64,5 | | | 181,8 | 393,8 | 99,6 | 6,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 139,96 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,7 | 24,2 | 126,6 | | 12,9 | | | 30,7 | 64,9 | 26,8 | 1,3 |
| 63,02 | Фрикадельки из филе куриного | 90 | 11,5 | 7,4 | 7 | 169,1 | | 0,2 | | | 58,3 | 203,7 | 76 | 2,2 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка" | 150 | 7,7 | 5,9 | 41,3 | 238,9 | | | | | 50,9 | 181,8 | 61,1 | 5 |
| | Поджаривание | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 26,1 | 20,5 | 125,2 | 795,5 | | 70,8 | | | 199,1 | 601,3 | 206,2 | 11,4 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 43,2 | 42,4 | 219 | 1418,5 | | 135,3 | | | 380,9 | 995,1 | 305,8 | 18,2 |
| Итого за день | | | 43,2 | 42,4 | 219 | 1418,5 | | 135,3 | | | 380,9 | 995,1 | 305,8 | 18,2 |

День: среда
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 9,2 | 16,7 | 155 | | | | | 8,2 | 21,4 | 4,4 | 0,3 |
| 297,96 | Запеканка из творога с соусом молочным | 180/90 | 32,7 | 27,1 | 39,7 | 532 | | 1,3 | | | 366,4 | 448,6 | 57,5 | 1,8 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| Итого за Завтрак | | | 35,5 | 37,7 | 81,7 | 797,2 | | 51,3 | | | 380,6 | 472,3 | 69,4 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110,01 | "Мистер Борщ" с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7 | 14,8 | 129,3 | | 23,7 | | | 64,9 | 58,1 | 36,8 | 1,6 |
| 43,02 | Суфле "Акварыб" | 90 | 13,7 | 15,5 | 9,9 | 228,1 | | 1 | | | 54 | 42 | 34,5 | 2,2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,2 | 26,4 | 159,5 | | 19,5 | | | 49,9 | 97 | 34,4 | 1,3 |
| | Поджаривание | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|------|------|-------|-------|--|-------|--|--|-------|-------|-------|------|
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 23,3 | 32,3 | 103,8 | 777,7 | | 101,9 | | | 228,1 | 348 | 148 | 8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 58,8 | 70 | 185,5 | 1575 | | 153,2 | | | 608,6 | 820,3 | 217,4 | 10,6 |
| Итого за день | | | 58,8 | 70 | 185,5 | 1575 | | 153,2 | | | 608,6 | 820,3 | 217,4 | 10,6 |

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы) | 30/20 | 8,5 | 6 | 16,3 | 148,6 | | 0,6 | | | 6 | 125,8 | 3,6 | 0,3 |
| 697,01 | Каша "Дружба" молочная | 200/10 | 7,5 | 12,2 | 45,6 | 310,8 | | 1 | | | 152,6 | 186,8 | 45,1 | 2,8 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 16,7 | 19,5 | 98,7 | 615,6 | | 64,5 | | | 180,5 | 325,8 | 65,2 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 140,96 | Суп картофельный с рыбой | 250/10 | 4,6 | 3,5 | 18 | 116,9 | | 14,1 | | | 36,1 | 59,8 | 32,2 | 1,6 |
| 423,96 | Тефтели мясные "Ёжики" | 90 | 12,9 | 14,6 | 13,1 | 231,8 | | 1,9 | | | 20,7 | 144,1 | 19,1 | 2 |
| 516,04 | "Золотые макароны" с куркумой | 150 | 5,4 | 4,8 | 38,5 | 209,5 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| | Поджаривка | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 26,9 | 27,4 | 122,4 | 819,1 | | 73,7 | | | 133,6 | 400,1 | 103,3 | 7,4 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 43,6 | 46,9 | 221 | 1434,7 | | 138,2 | | | 314,1 | 726 | 168,5 | 13 |
| Итого за день | | | 43,6 | 46,9 | 221 | 1434,7 | | 138,2 | | | 314,1 | 726 | 168,5 | 13 |

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак и обед 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,96 | Омлет натуральный | 150 | 15,7 | 21,7 | 2,8 | 268,9 | | 0,4 | | | 121,9 | 250,2 | 69,1 | 3,3 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | 13 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | | 17,8 | 23,6 | 49,5 | 473,2 | | 63,4 | | | 179,6 | 380,4 | 110 | 7,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3 | 7,1 | 20,4 | 153 | | 12,4 | | | 41,6 | 78,5 | 30 | 1,5 |
| 359 | Жаркое по-домашнему из филе куриного | 200 | 13,9 | 7,9 | 28,3 | 266,4 | | 23,9 | | | 53,1 | 219,5 | 105,5 | 2,9 |
| | Поджаривка | 20 | 0,3 | 2 | 1,9 | 26,3 | | 7,7 | | | 10,2 | 4,9 | 2,8 | 0,2 |
| 681,01 | Напиток "Сверхзвуковой фреш" | 200 | 0,3 | 1,4 | 25,4 | 110,3 | | 50 | | | 6 | 2,3 | 7,5 | 0,4 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,08 | Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами | 30 | 2,1 | 0,6 | 15,5 | 76,2 | | | | | 7,3 | 26,8 | 7,7 | 0,5 |
| Итого за Обед | | | 21 | 19,6 | 101,4 | 680,2 | | 93,9 | | | 153,9 | 448,9 | 177,9 | 7,3 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы | | | 38,8 | 43,3 | 150,8 | 1153,4 | | 157,4 | | | 333,5 | 829,3 | 287,8 | 15,1 |
| Итого за день | | | 38,8 | 43,3 | 150,8 | 1153,4 | | 157,4 | | | 333,5 | 829,3 | 287,8 | 15,1 |
| Итого всего средняя | | | 45,2 | 54,9 | 194,4 | 1427,9 | | 148,7 | | | 393,6 | 822,2 | 226,5 | 13,7 |